

12月の給食だより



阿南市南部学校給食センター

今年も残すところあと1か月となりました。年末・年始には楽しい行事が続いて、生活リズムが乱れがちになってしまいます。規則正しい生活と、バランスの良い食事を心がけて、元気に過ごしましょう。

冬休みの食生活～10のポイント

た (食)ベすぎに気を
つけよう

の (飲)み物は甘くない
ものを選ぼう

しっかり手を洗って
から食事をしよう

いち(1)日3食、
規則正しく食べよう

ふゆ(冬)が旬の
食べ物をとろう

ゆっくりよくかんで
食べよう

やさい(野菜)を
たっぷり食べよう

すすんで、おうちの人
のお手伝い
をしよう

みんなで食卓を囲む
機会をつくろう

を (お)やつは時間と量
を決めてとろう

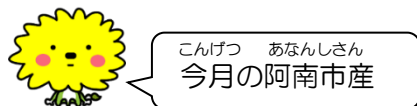
—以上のことを心がけて、
楽しい冬休みを
お過ごしください。



★リクエスト給食アンケート結果

★学校給食の思い出になるよう、人気のメニューが登場します。お楽しみに！

【ごはん・パン部門】	【大きいおかず部門】	【小さいおかず部門】	【デザート部門】
①わかめごはん	①カレーうどん	①鶏肉のすだち風味	①お米タルト
②ビビンバ	②すき焼き	②ちくわの二色揚げ	②青りんごゼリー
③カレーシチュー	③トマトクリームパゲッティ	③いかのかりん揚げ	③クレープ
④キムチ丼	④豚汁	④ヤンニョムチキン	
⑤たきこみごはん	⑤肉じゃが	⑤ぎょうざの日酢あん	



米・しいたけ・きゅうり・チンゲンサイ
キャベツ・ブロッコリー

令和6年12月分

阿南市学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日曜	献立名	食品名			給食日報		
		力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える	熱量	蛋白	脂質
2月	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 きゅうりとわかめの酢の物	こめ・じゃがいも さとう・ごま	ぎゅうにゅう・わかめ しらすぼし・にくだんご	こんにやく・えだまめ きゅうり・たけのこ・すだち たまねぎ・にんじん	733	28.2	19.2
3火	減量ごはん 牛乳 カレーうどん かぼちゃサラダ	こめ・うどん・さとう あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたにく ハム・スキムミルク	かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ にんじん	750	29.7	23.0
4水	ごはん 牛乳 野菜炒め いかのかりん揚げ	こめ・でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう・いか ぶたにく	キャベツ・たまねぎ ヤングコーン・にんじん きくらげ・しょうが	764	39.1	21.3
5木	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 さばの塩焼き 白菜のつけあわせ	こめ	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・さば	こまつな・たまねぎ にんじん・はくさい えのきたけ	707	33.4	24.0
6金	ごはん 牛乳 おでん ほうれん草のごまあえ	こめ・さといも さとう・ごま	ぎゅうにゅう・こんぶ がんもどき・ちくわ とりにく・うずらたまご	こんにやく・だいこん・もやし にんじん・ほうれんそう	757	33.3	24.2
9月	ごはん 牛乳 豚汁 はんぺんのいそあげ	こめ・こむぎこ てんぷらこ・あぶら じゃがいも・プリン	ぎゅうにゅう・あおのり はんぺん・ぶたにく・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん ねぎ・しいたけ	770	28.5	19.2
10火	ごはん 牛乳 豆腐とえびの中華煮 春雨の酢の物	こめ・でんぶん はるさめ・さとう ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ えび・ぶたにく・たまご	グリーンピース・きゅうり たけのこ・たまねぎ にんじん・きくらげ・しょうが	746	34.6	20.7
11水	きな粉揚げパン 牛乳 冬野菜のスープ煮 ツナサラダ	チーズ	パン・さとう ドレッシング・あぶら	かぶ・カリフラワー キャベツ・きゅうり・たまねぎ コーン・にんじん	707	33.9	32.6
12木	ごはん 牛乳 カレーきんぴら さわらの野菜あんかけ	こめ・でんぶん さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・さわら ちくわ・ぎゅうにく ぶたにく	こんにやく・さやいんげん ごぼう・たまねぎ・にんじん	807	35.5	24.9
13金	ごはん 牛乳 吉野煮 野菜とひじきのナッツあえ	こめ・さつまいも でんぶん・さとう アーモンド	ぎゅうにゅう・ひじき さつまあげ・とりにく	えだまめ・キャベツ こまつな・にんじん れんこん	762	28.7	14.8
16月	ごはん 牛乳 卵と野菜の炒め物 もちいなり	こめ・さとう あぶら・もち	ぎゅうにゅう・ぶたにく たまご・あぶらあげ	キャベツ・たけのこ たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・きくらげ・しょうが	756	29.7	22.5
17火	ごはん 牛乳 よせなべ 大豆とれんこんの甘みそあえ	こめ・でんぶん さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・だいず ぶたにく・みそ・つくね	だいこん・にんじん・ねぎ はくさい・れんこん えのきたけ	788	32.5	23.6
18水	ごはん 牛乳 ハヤシチュー わかめサラダ	こめ・こむぎこ さとう・あぶら バター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・わかめ ぶたにく	グリーンピース・きゅうり たまねぎ・コーン・にんじん しめじ・にんにく	771	29.4	22.2
19木	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 アジフライ ポイルブロッコリー	こめ・あぶら じゃがいも タルタルソース	ぎゅうにゅう・あぶらあげ みそ・アジフライ	たまねぎ・にんじん・ねぎ ブロッコリー・しいたけ	774	29.2	22.5
20金	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 ゆず香あえ	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・がんもどき ぎゅうにく・ぶたにく	こんにやく・えだまめ かぼちゃ・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・ゆず	778	28.4	23.0
23月	コーンピラフ 牛乳 実だくさんスープ ささみカツ	☆ドーナツ	こめ・じゃがいも あぶら・ドーナツ	ぎゅうにゅう・ベーコン いんげんまめ ささみカツ	872	28.7	31.3

※学校給食摂取基準は 中学校・・・熱量 830kcal 蛋白質(熱量13～20%) 27～41.5g 脂質(熱量20～30%) 18.4～27.6g kcal g g

※予定献立表にしたがって実施していくのですが、都合により、やむを得ず変更しなければならないことがありますので、その点ご了承下さい。



～生活習慣 アンケートへのご協力 ありがとうございます～

7月に市内すべての小学生、および中学生を対象にアンケートを実施しました。集計結果は阿南市教育委員会のホームページに12月上旬から公開される予定です。左のQRコードからもご覧いただけます。