

12月 給食だより

阿南市中央 学校給食センター

気温がぐっと低くなり、あわてて冬がやってきたみたいです。寒くなると、空気が乾燥し、カゼやインフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなります。手洗いやうがい、規則正しい生活を心がけ、みんなで楽しい年末・年始をすごしましょう。



みんなて！ 食事の前の手洗い！

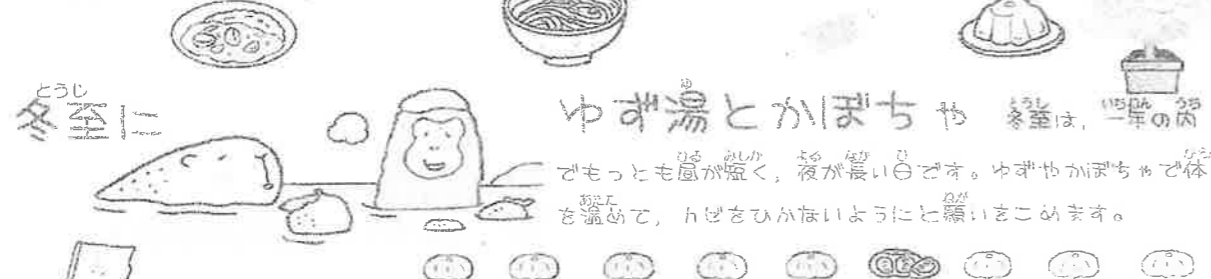
私たちの手はいろんなところ・いろんなものにさわります。

きれいに見えていても、実は！ 細菌やウイルスがついて いることが多いのです。石けんやハンドソープを使って、しっかり手を洗いましょうね。



市内の中学3年生にアンケートした、もう一度食べたい、人気の11クエスト給食 給食献立です。あなたの好きな献立はありますか？ 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すきやき | 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炊きこみごはん | ⑤肉じゃが | ⑤ぎょうざの甘酢あん | |



～生活習慣アンケートへのご協力ありがとうございました～
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。

| 日 | 曜 | 献立名 | 食品名 | | | 総量 (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) |
|----|---|--|-------------------------------|--|--|-----------|-----------|--------|
| | | | 刀や箸になる | 血・骨・肉をつくる | 体の調子を整える | | | |
| 2 | 月 | ごはん 牛乳 肉団子のつまみ きゅうりとわかめの酢物 | こめ・じゃがいも・さとう・こま | きゅうり・わかめ・しらすまし・にくだんご | こんにやく・えだまめ・きゅうり・たけのこ・たまねぎ・にんじん・すだち | 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 | きゅうり・わかめ・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・てんぷん・あぶら | きゅうり・わかめ・にくだんご | 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 白菜のつけあわせ | こめ | きゅうり・わかめ・とうふ・あぶらあげ・さば | こまかつ・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・こま | きゅうり・わかめ・かんもどき・こんにゃく・ちくわ・とりこ・うすらたまご | こんにゃく・だいこん・にんじん・ほうれん草・もちやし | 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・わかめ・てんぷら・さとう・じゃがいも・あぶら・プリン | きゅうり・わかめ・あじのり・はんぺん・にくだんご・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 春雨の酢物 | こめ・てんぷん・ほろさめ・さとう・こま・あぶら | きゅうり・わかめ・とうふ・えび・にくだんご・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 | きなこ揚げパン 牛乳 冬野菜のスープ煮 ツナサラダ | パン・さとう・あぶら・ドレッシング | きゅうり・わかめ・いんげんまめ・きなこ・ツナ・にくだんご・ウィンナー・チーズ | 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 カレーさんひら さわらの野菜あんかけ | こめ・てんぷん・さとう・あぶら | きゅうり・わかめ・さくら・ちくわ・きゅうり・にくだんご | こんにゃく・ざやいんげん・ごぼう・たまねぎ・にんじん | 807 | 35.5 | 24.9 |
| 13 | 金 | ごはん 牛乳 西野菜 野菜とひじきのナッツあえ | こめ・さつまいも・てんぷん・さとう・アーモンド | きゅうり・わかめ・ひじき・さつまあげ・とりこ | えだまめ・キャベツ・こまかつ・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 | きゅうり・わかめ・にくだんご・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・てんぷん・さとう・あぶら | きゅうり・わかめ・たいさ・かたにく・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 ハヤシシチュー わかめサラダ | こめ・わかめ・さとう・あぶら・バター・ドレッシング | きゅうり・わかめ・わかめ・にくだんご | 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・にんじ | 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 ポイルブロックリー | こめ・じゃがいも・あぶら・タルタルソース | きゅうり・わかめ・あぶらあげ・みそ・アジフライ | たまねぎ・にんじん・ねぎ・プロックリー・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・こま | きゅうり・わかめ・かんもどき・きゅうり・にくだんご | こんにゃく・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 | こめ・じゃがいも・あぶら・ドーナッツ | きゅうり・わかめ・いんげんまめ・ささみカツ・ベーコン | キャベツ・たまねぎ・コーン・にんじん・しめじ | 887 | 28.8 | 31.4 |

学校給食の摂取基準 中学校…総量830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.4～27.7g ☆印…学校配送です。
※予定献立表にしたがって実施していただきますが、都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。

今月の阿南市産食材 < 米、しいたけ、きゅうり、チンゲンサイ、キャベツ、プロックリー >