

給食だより



令和7年
2月号

今月の地産地消

【JA徳島県】………米
【ひまわり農産市鴨島店】…大根、白ねぎ、
ブロッコリー
【美郷物産館】…すだち酢、ゆず酢

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気がある食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



おあめめの食材



★17日(月)はふるさと給食の日

ごはん
米…吉野川市産
牛乳…四国産
さばの塩焼き
おひたし
とり肉と大根のみそに
大根…吉野川市産

1月に続いて今月も好きな給食アンケート結果の上位献立が登場します。揚げパン・わかめごはん・からあげ・キムチ丼・カレー・タルト・クレープ・大福・チョコプリンを入れました。楽しみにしてください。

★13日(木)、21日(金)は中学生の考えた献立です

11月に、鴨島第一中学校の生徒さん3名が、給食センターでの職場体験学習で、給食の献立を考えました。献立のポイントを紹介します。

13日(木)
「栄養バランスをよく考えて献立を立てました。冬に美味しい白菜をたっぷり使いました。」
21日(金)
「人気の献立のカレーにしました。大根サラダは大根とほうれん草が旬の野菜なので取り入れました。」

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
4	火	あげたこやき	2個	3個
10	月	とり肉のからあげ	2個	3個
13	木	ポークしゅうまい	2個	3個
27	木	チキンウインナー	1個	2個

冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか?牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



夏…乳脂肪分が少ない 秋から春先…
さっぱりとした味 乳脂肪分が多い濃厚な味

日	曜日	こんだてめい			しょくひんめい(ざいりょうめい)						えいようか		
		しゅしょくつけるもの	牛乳	お か ず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3	月	ごはん	牛乳	ツナそぼろどんのぐ(ツナそぼろ ごまあえ) じゃがいも肉だんごのみそしる	ツナ肉だんご あぶらあげみそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	しょうが キャベツ コーン だいこん しいたけ	米 さとう じゃがいも	あぶら ごま	628 743	27.3 31.6	17.1 18.9
4	火	コッペパン	牛乳	野さいいため あげたこやき りんごジャム	ぶた肉	牛乳 青のり	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ ヤングコーン	コッペパン たこやき りんごジャム	あぶら	625 738	23.5 27.6	20.3 24.5
5	水	ごはん お魚ふりかけ	牛乳	おでんふうにももの すだちずあえ	牛肉 さつまあげ がんもどき うずらたまご お魚ふりかけ	牛乳	にんじん こまつな	こんにやく だいこん キャベツ すだち	米 さとう	あぶら	621 736	23.2 26.5	17.5 19.6
6	木	パンブキンパン	牛乳	みそにこみうどん ほしだいこんとツナのサラダ こくとうビーンズ	ぶた肉 みそ あぶらあげ ツナ こくとうビーンズ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが はくさい だいこん ごぼう キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	パンブキンパン うどん	あぶら ドレッシング	653 741	26.4 29.6	20.2 22.3
7	金	ごはん	牛乳	牛すきやきどんのぐ あつやきたまご いちごクレープ	牛肉 あつやきたまご	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ はくさい だいこん しいたけ こんにやく 白ねぎ	米 さとう いちごクレープ	あぶら	677 771	22.0 24.4	19.4 20.5
10	月	わかめごはん	牛乳	♡とり肉のからあげ けんちんみそしる	とり肉 とうふ みそ	わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	にんにく しょうが こんにやく ごぼう だいこん	米 でんぶん	あぶら	661 839	24.5 31.4	23.6 31.1
12	水	ごはん	牛乳	さわらのてりやき ふくめに きゅうりのゆずかあえ	さわら とり肉 がんもどき さつまあげ	牛乳	にんじん	しょうが こんにやく きゅうり ゆず	米 さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	679 801	30.8 36.0	19.2 21.6
13	木	こくとうパン	牛乳	さらうどんめん さらうどんのぐ ポークしゅうまい	ぶた肉 かまぼこ うずらたまご ポークしゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ しいたけ はくさい しいたけ	こくとうパン でんぶん さらうどんめん	あぶら	660 821	27.5 33.5	23.3 28.6
14	金	チキンライス	牛乳	ポロニアム ハートかまぼこのシチュー♡チョコプリン	とり肉 ベーコン ポロニアム ハートかまぼこ いんげん豆	牛乳	にんじん えだまめ チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	米 じゃがいも チョコプリン	あぶら	698 820	25.8 30.3	23.4 26.7
17	月	ごはん	牛乳	♡とり肉とだいこんのみそに さばのしおやき おひたし	とり肉 みそ きぬあつあげ さば	牛乳	にんじん こまつな	しょうが こんにやく だいこん キャベツ	米 さとう	あぶら	688 814	28.9 33.5	22.2 25.3
18	火	コッペパン	牛乳	ハンバーグのきのこソース キャベツのスープに ミルメークココア	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん	しめじ たまねぎ キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも ミルメークココア	あぶら	705 824	25.8 30.5	27.5 32.7
19	水	ごはん しそひじき	牛乳	とうふのちゅうかに はるさめのすのもの	ぶた肉 とうふ チキン&ポークハム	牛乳 しろひじき	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ きゅうり	米 さとう でんぶん 春雨	あぶら ごまあぶら	622 729	21.9 25.2	15.0 16.6
20	木	♡あげパン	牛乳	♡ワンタンスープ さつまいものサラダ ♡ノンエッグマヨネーズ	ワンタン チキン&ポークハム	牛乳	にんじん	はくさい きゅうり	コッペパン さとう さつまいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	639 728	17.1 19.0	26.7 29.1
21	金	ごはん	牛乳	♡ビーフカレー だいこんサラダ わふうたまねぎドレッシング ♡♡とうにゅうパニラだいふく	牛肉 いんげん豆 チキン&ポークハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ だいこん	米 じゃがいも とうにゅうパニラ だいふく	あぶら ドレッシング	725 834	21.1 23.7	21.2 22.9
25	火	コッペパン	牛乳	♡スバゲティナポリタン やきメンチカツ バックソース ブロッコリーサラダ	ベーコン やきメンチカツ	牛乳	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ コーン	コッペパン スバゲティ	あぶら	714 837	24.9 28.9	27.9 30.5
26	水	こぎつねずし	牛乳	♡ハモフライ なめこじる さつまいもチップス	ぶたひき肉 あぶらあげ ハモフライ とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	すだち ごぼう だいこん なめこ	米 さとう じゃがいも さつまいもチップス	あぶら	645 729	23.8 25.8	20.3 21.2
27	木	キャラメルパン	牛乳	♡ポークビーンズ チキンウインナー ももとパインのゼリーあえ	ぶた肉 大豆 チキンウインナー	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ しめじ もも パイン	キャラメルパン じゃがいも さとう ぶどうゼリー なしゼリー りんごゼリー	あぶら	676 814	27.4 35.4	18.0 21.9
28	金	麦ごはん	牛乳	♡キムチどんのぐ ごぼうとひじきのサラダ ♡♡やきプリンタルト	ぶた肉	牛乳 ひじき	にら にんじん	にんにく たまねぎ はくさい はくさいキムチ もやし きゅうり ごぼう コーン	米 おし麦 さとう やきプリンタルト	あぶら ドレッシング	715 822	22.3 25.4	23.6 25.4

♡マークは、好きな給食ランキング上位の献立です。
※材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。
※毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。
※5日(水)のおでん風煮物、13日(木)の皿うどんの具にはうずら卵を使用します。のどに詰まらせないよう、気を付けてお召し上がりください。