

10月の給食だより

阿南市第一学校給食センター



★もっと魚を食べよう！

筋肉や皮ふなど、体を作るたんぱく質がたくさん含まれています。



肉にはほとんどない、血をさらさらにして病気を防ぐあぶらも含まれています。



骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。特に、ししゃもやちりめん、給食の小さいわしの天ぷらなど、丸ごと食べられる魚がおすすめです。



★漢字クイズ～給食に登場する魚～

の中のヒントを読んで、点と点を結んでみよう。

① 鯖

・

② 鰯

・

③ 鰯

・



傷みやすくてすぐ弱ってしまう魚だけど、栄養たっぷり！！
【給食メニュー例】
かば焼き、天ぷら、しょうが煮など

背中が青（青）いのが特徴。
【給食メニュー例】
塩焼き、竜田揚げ、みそ煮など

「味がよくて参った！」といわれることからこの名前がついたそう。
【給食メニュー例】
なんばんづけ、フライなど

⑤ ② ①

令和7年10月

学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日曜日	曜日	献立名	献立名	力や熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉をつくる たべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	熱量	たんぱく 蛋白	脂質
1	水	ごはん 牛乳 とり肉とごぼうのうま煮 たくあんあえ	☆プリン	こめ・ごまあぶら・ さとう・プリン・こ ま	ぎゅうにゅう・さつ まあげ・とりにく	ぎゅうりゅう・ごぼ う・こんにゃく・さ やいんげん・たく あんづけ・たけのこ ・にんじん・キャバツ	743	29.2	17.0
2	木	ごはん 牛乳 にら玉スープ ぶた肉と大豆のあまからあえ		こめ・あぶら・さと う・でんぶ	ぎゅうにゅう・だい す・たまご・ぶたに く・ベーコン	しょうが・にんじん・ にら・たけのこ・は くさい・きくらげ・ たまねぎ	811	35.3	28.1
3	金	ごはん 牛乳 秋のカレーシチュー ピクルス		こめ・あぶら・パ ター・さとう・さつ まいも・こむぎこ	ぎゅうにゅう・ぶた にく	たまねぎ・れんこん・ レモン・りんご・に んにく・にんじん・ だいこん・しょう が・しめじ・しいた け・きゅうり・グ リンピース	799	27.2	21.3
6	月	ごはん 牛乳 かわりきんぴら さばのしょうが焼き	☆月見だんご	こめ・あぶら・さと う・だんご	ぎゅうにゅう・ぎゅ うにく・ひじき・ち くわ・さば	しょうが・さやいんげ ん・れんこん・ごぼ う・こんにゃく・に んじん	896	36.7	29.3
7	火	ごはん 牛乳 とうふとえびのちゅうか煮 もやしと卵のあえもの		こめ・さとう・でん ぶ・ごまあぶら・ あぶら	ぎゅうにゅう・え び・たまご・とう ふ・ぶたにく	きくらげ・グリンピー ス・しょうが・たけ のこ・たまねぎ・ チンゲンサイ・に んじん・もやし	706	36.9	20.0
8	水	きなこあげパン 牛乳 ポトフ わかめサラダ		パン・ドレッシング ・じゃがいも・あ ぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぶた にく・ウインナー・ わかめ・きなこ	にんじん・たまねぎ・ コーン・えだまめ・ キャバツ・きゅう り	710	31.2	28.3
9	木	ソースカツどん 牛乳 大根のみそ汁 ポイルキャバツ		こめ・あぶら・さと う	ぎゅうにゅう・とん かつ・みそ・とうふ	たまねぎ・にんじん・ こまつな・キャバツ ・ねぎ・だいこん	839	30.4	27.8
14	火	ごはん 牛乳 マーボー春雨 パンパンジー		こめ・でんぶ・ド レッシング・さと う・あぶら・はるさ め	ぎゅうにゅう・とり にく・ぶたにく・み そ	たけのこ・にんじん・ たまねぎ・しょう が・きゅうり・き くらげ・チンゲン サイ	738	30.1	19.4
15	水	ごはん 牛乳 さわにわん あじの南はんづけ		こめ・あぶら・さと う・でんぶ	ぎゅうにゅう・ぶた にく・あぶらあげ・ あじ	にんじん・ごぼ う・しいたけ・ピー マン・たまねぎ・ ねぎ・だいこん	754	36.1	21.7
16	木	ごはん 牛乳 煮こみおでん アーモンドあえ	☆すだちゼリー	こめ・ゼリー・さと いも・さとう・アー モンド	ぎゅうにゅう・がん もどき・こんぶ・ち くわ・とりにく・う すらたまご	にんじん・キャバツ・ こんにゃく・だい こん・チンゲン サイ	800	32.0	23.7
17	金	ごはん 牛乳 野菜スープ ハンバーグきのこソース こぶさきつまみも		こめ・でんぶ・さ つまみも・さとう	ぎゅうにゅう・ペ ーコン・ハンバー グ・いんげんまめ	しいたけ・しめじ・ たまねぎ・はく さい・コーン・に んじん	858	28.2	25.0
20	月	ごはん 牛乳 ぶた肉のオイスターソースいため パンパンキオムレツ		こめ・さとう・あ ぶら	ぎゅうにゅう・オム レツ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ チンゲンサイ・た けのこ・しょう が・キャバツ・き くらげ	700	31.0	19.1
21	火	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 小さいわしの天ぷら	のりつくだ煮	こめ・あぶら・さと う・じゃがいも	ぎゅうにゅう・の り・つくだ・とりに く・さつまあげ・こ いわしのでんぶ・ あぶらあげ	にんじん・さやいんげ ん・だいこん	770	29.4	20.8
22	水	☆食パン 牛乳 焼きうどん フルーツあんぱん		パン・あんぱん・ど うふ・うどん・あ ぶら	ぎゅうにゅう・あ おのり・ちくわ・ぶ たにく・けずりぶし	キャバツ・もも・ パインアップル・ たまねぎ・にん じん	738	31.4	18.9
23	木	ごはん 牛乳 けんちん汁 とり肉のねぎソース		こめ・さとう・でん ぶ・あぶら・さ いも・あぶら	ぎゅうにゅう・と うふ・あぶらあげ・ とりにく	こまつな・しょう が・ねぎ・だい こん・しめじ・に んじん	786	31.7	27.0
24	金	ごはん 牛乳 すき焼き きゅうりとわかめのすのもの		こめ・やきふ・さと う・あぶら・こ ま	ぎゅうにゅう・ぎゅ うにく・やきど う・ぶたにく・わか め・ちくわ	きゅうり・すだち・ たまねぎ・にん じん・こんにゃ く・ながねぎ・は くさい	754	30.5	24.4
27	月	ごはん 牛乳 厚あげと野菜のいためもの えびしゅうまい		こめ・さとう・あ ぶら	ぎゅうにゅう・な まあげ・えびしゅ うまい・ぶたにく	キャバツ・たけの こ・たまねぎ・に んじん・ねぎ・し ょうが	775	33.5	23.5
28	火	ごはん 牛乳 吉野煮 ごまあえ		こめ・でんぶ・こ ま・さつまいも・ さとう	ぎゅうにゅう・さ つまあげ・とりに く・ハム	えだまめ・キャバ ツ・こまつな・に んじん・れんこん	787	30.6	16.4
29	水	ちゅうかそぼろごはん 牛乳 わかめスープ	みかん	こめ・はるさめ・ さとう・でんぶ・ あぶら	ぎゅうにゅう・ぶ たにく・わかめ・ みそ・ベーコン	たまねぎ・しいた け・にんにく・に んじん・たけの こ・みかん・グ リンピース・コー ン	778	28.9	24.1
30	木	ごはん 牛乳 ポークビーンズ だいこんサラダ		こめ・じゃがいも・ さとう・バター・ ドレッシング	ぎゅうにゅう・だい す・ツナ・ぶたに く	にんじん・たま ねぎ・だいこん・ きゅうり・パセ リ	744	32.9	18.3
31	金	休業日のため給食はありません							

※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%) 18～28g 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、やむをえず変更をしなければならない場合がありますので、その点ご了承ください。



今月の阿南市産：米・しいたけ・すだちゼリー
※ちくわ・はんぺん・さつまあげ・こんにゃく・とうふは阿南市内の工場で作られています。