



阿南市中央学校給食センター

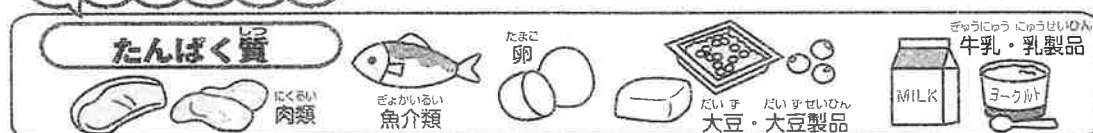
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防にとりたい栄養素と食べ物



丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る



阿南市内の
中3に聞いた

★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ビビンバ	①すき焼き	①とり肉のすだち風味	①お米タルト
②わかめごはん	②とん汁	②ヤンニョムチキン	②冷凍パイ
③カレーシチュー	③カレーうどん	③ちくわの二色あげ	③青りんごゼリー
④ハヤシシチュー	④肉じゃが	④ぎょうざのあまずあん	
⑤たきこみごはん	⑤トマトクリームパゲッティ	⑤もちいなり	

令和7年 12月分

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			kcal	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
			力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える			
1 月	ちゅうかどん 春巻き	牛乳	こめ・でんぶん・さとう・ごまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・えび・かまぼこ・ぶたにく・はるまき	たけのこ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・はくさい・きくらげ・しょうが	812	29.6	28.9
2 火	ごはん 肉じゃが 野菜のアーモンドあえ	牛乳	こめ・じゃがいも・さとう・アーモンド・あぶら	ぎゅうにゅう・さつまあげ・ぎゅうにく・ぶたにく	こんにゃく・えだまめ・キャベツ・こまつな・たまねぎ・にんじん	749	28.0	20.9
3 水	ごはん 厚あげと野菜のみそいため ほうれん草オムレツ	牛乳	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・なまあげ・ぶたにく・オムレツ・みそ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが	749	31.5	24.8
4 木	減量ごはん カレーうどん ひじきサラダ	牛乳 小魚アーモンド	こめ・うどん・さとう・あぶら・ドレッシング・アーモンド	ぎゅうにゅう・ひじき・ぶたにく・スキムミルク・こさかな	きゅうり・たまねぎ・コーン・にんじん・ねぎ	752	30.9	24.6
5 金	ごはん すまし汁 さわらのみぞれ煮	牛乳 みかん	こめ・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・とうふ・さわら	こまつな・だいこん・たまねぎ・にんじん・はくさい・みかん・えのきたけ	802	35.1	22.9
8 月	ごはん やき肉 もちいなり	牛乳	こめ・さとう・あぶら・もちいなり	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ぶたにく・みそ	キャベツ・たまねぎ・ヤングコーン・にんじん・ピーマン・しょうが・にんにく	775	29.2	24.8
9 火	ごはん 厚あげの煮物 ほうれん草のごまあえ	牛乳 ☆ヨーグルト	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・なまあげ・さつまあげ・ぶたにく・ヨーグルト	こんにゃく・えだまめ・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・もやし	836	39.0	25.0
10 水	きなこあげパン 冬野菜のスープ煮 マカロニサラダ	牛乳	パン・マカロニ・ドレッシング・さとう	ぎゅうにゅう・いんげん・きなこと・ツナ・ぶたにく・ウインナー	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	734	34.3	27.8
11 木	ごはん さつまいものみそ汁 さけの塩焼き ひじきのいため煮	牛乳 すだちパック	こめ・さつまいも・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ひじき・さけ・とりにく・みそ	グリーンピース・たまねぎ・にんじん・ねぎ・すだち・しいたけ	729	37.2	15.8
12 金	ごはん すだち パンパンジー	牛乳	こめ・でんぶん・さとう・あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく・うすらたまご	きゅうり・たけのこ・たまねぎ・にんじん・きくらげ・しょうが	786	38.4	23.7
15 月	ごはん さわにわん さばのみそかけ きゅうりのゆかりあえ	牛乳	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・さば・ぶたにく・みそ	きゅうり・ごぼう・しょうが・だいこん・にんじん・ねぎ・しいたけ・しそ	728	35.0	22.5
16 火	ごはん とうふのカレー煮 はんさんすう	牛乳	こめ・でんぶん・はるまき・さとう・ごま・ごまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく	えだまめ・きゅうり・たけのこ・たまねぎ・にんじん・きくらげ・しょうが	742	33.0	21.4
17 水	ごはん 野菜スープ 照り焼きハンバーグ こぶさいも	牛乳	こめ・じゃがいも・でんぶん・さとう	ぎゅうにゅう・いんげん・まめ・ベーコン・ハンバーグ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・しょうが	799	28.0	25.0
18 木	ごはん 煮こみおでん 白菜のおひたし	牛乳 ☆ミルク だいふく	こめ・さとう・ミルク だいふく	ぎゅうにゅう・がんちどき・こんぶ・さつまあげ・とりにく・うすらたまご	こんにゃく・こまつな・だいこん・にんじん・はくさい	805	31.4	25.6
19 金	ごはん ハヤシシチュー れんこんサラダ	牛乳	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・ぎゅうにく・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・れんこん・しめじ・にんにく	858	28.6	31.5
22 月	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ゆず香あえ	牛乳	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・のりつくだに・さつまあげ・とりにく	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	739	28.5	17.1
23 火	ごはん コーンソメスープ フロccoliのドレッシングあえ	牛乳 ☆クリスマスケーキ	こめ・でんぶん・あぶら・ケーキ・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコン・とりにく	たまねぎ・チンゲンサイ・コーン・にんじん・フロccoli・きくらげ	893	32.0	33.9

《学校給食の摂取基準》 中学校・熱出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、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、フロccoli >

※ かまぼこ・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。