



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

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ほうれん草 うなぎ

ビタミンC



キウイフルーツ

ビタミンE



サケ アーモンド

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】

- ①ビビンバ
- ②わかめごはん
- ③カレーシチュー
- ④ハヤシシチュー
- ⑤たきこみごはん

【大きいおかず部門】

- ①すき焼き
- ②とん汁
- ③カレーうどん
- ④肉じゃが
- ⑤トマトクリームパゲッティ

【小さいおかず部門】

- ①とり肉のすだち風味
- ②ヤンニョムチキン
- ③ちくわの二色あげ
- ④ぎょうざのあまずあん
- ⑤もちいなり

【デザート部門】

- ①お米タルト
- ②冷凍パイ
- ③青りんごゼリー



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			熱量 (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 牛乳 春巻き	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 牛乳 肉じゃが 野菜のアーモンドあえ	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・ごまつ な・たまねぎ・にんじ ん	749	28.0	20.9
3	水	ごはん 牛乳 厚あげと野菜のみそいため ほうれん草オムレツ	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 牛乳 カレーうどん ひじきサラダ	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・ごさかな	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 牛乳 すまし汁 さわらのみぞれ煮	こめ・でんぶん・さ とう・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶ ら・とうふ・さわら	ごまつな・だいこん・ たまねぎ・にんじん・ はくさい・みかん・え のきだけ	788	32.9	22.2
8	月	ごはん 牛乳 やき肉 もちいなり	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 牛乳 厚あげの煮物 ほうれん草のごまあえ	こめ・さとう・ごま ルト	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・ほうれん草・も やし	836	39.0	25.0
10	水	★食パン 牛乳 冬野菜のスープ煮 マカロニサラダ	パン・マカロニ・ チョコペースト・ド レッシング	ぎゅうにゅう・いんげ んまめ・ツナ・ぶたに く・ウィンナー	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	773	35.3	22.6
11	木	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 さけの塩焼き ひじきのいため 煮	こめ・さつまいも・ さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶ ら・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 牛乳 すぶた パンパンジー	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 牛乳 さわにわん さばのみそかけ きゅうりのゆかりあえ	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 牛乳 とうふのカレー煮 ばんさんすう	こめ・でんぶん・は るさめ・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 牛乳 野菜スープ 照り焼きハンバーグ こふさい も	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 牛乳 煮こみおでん 白菜のおひたし	こめ・さとう・ミル クだいふく	ぎゅうにゅう・がんも 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・ごまつ な・だいこん・にんじ ん・はくさい	805	31.4	25.6
19	金	ごはん 牛乳 ハヤシシチュー れんこんサラダ	こめ・ごむぎ・さ とう・あぶら・パ 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 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・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 牛乳 コーンソメスープ フライドチキ ン ブロッコリーのドレッシングあえ	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・ブロッコリー・き くらげ	893	32.0	33.9

《学校給食の摂取基準》 中学校…熱量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、ブロッコ

※ 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。