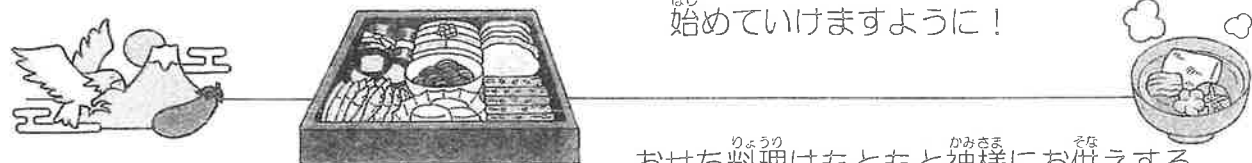


給食だより

阿南市中央
学校給食センター

新しい年を迎えました。みなさんはどんな冬休みをすごしていましたか。おせち料理やお雑煮などお正月ならではの料理を召し上がられたのではないのでしょうか。お休みの後なので生活リズムをくずさないよう体調には気をつけて、どうぞ晴れやかな一年を始めていけますように！



おせち料理の由来

黒豆…マメ(まじめ)に働き健康に暮らせるようにと願いをこめてつくられます。



エビ…腰を曲げ、長いヒゲを生やしていることから、長生きの象徴とされます。



数の子…卵が多いことから、子宝に恵まれ、家の繁栄を願います。



昆布巻き…「よ・ろ・こ・ぶ」の語呂合わせで縁起を担ぎます。



田作り…小魚を田畑の肥料に使ったことから、豊作を祈願します。



伊達巻き…巻物(書物)に似ているので、知識や教養が身に付くように願います。



たたきごぼう…ごぼうは開運、また、土に深く根を張るので揺るがない強さの象徴です。



くりきんとん…かがやく黄金に見立てています。金運や勝負運がつかますように。



紅白なます…祝いの水引を表し赤はめでたい、白は清浄で新聖な色です。



里芋…里芋にはたくさんの子芋がつかます。家族が代々栄えますように。



おうちの
みんなで
かぜ予防
てあら
うがい、手洗い
しっかりしましょう。

1/24~1/30は
ぜんこく がっ こう きゅうしよくしゅうかん
全国 学校 給食 週間
いま むかし きゅうしよく ところ に
今と昔の給食で、ちがう所や似ている
ところ なん おとな ひと き
所は何でしょう？ 大人の人も聞いて
みましょう。

学校給食予定献立表

令和8年 1月分

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			
7	水	ごはん 牛乳 白玉雑煮 いわしの梅煮 うの花のいり煮		こめ・さといも・さと う・しらたまご・こ ごまあぶら	ぎゅうにゅう・おか ら・みそ・あぶらあ げ・いわしのうめ	こまつな・こんにゃく・ しいたけ・だいこん・に んじん・ねぎ	755	29.1	18.5
8	木	ごはん 牛乳 ポークビーンズ わかめサラダ		こめ・さとう・じゃが いも・ドレッシング・ バター	ぎゅうにゅう・だい ず・ぶたにく・わかめ	にんじん・たまねぎ・ コーン・きゅうり	750	31.2	18.5
9	金	ごはん 牛乳 ちゃんこなべ ちくわの二色あげ	☆だいたい パバロア	こめ・パバロア・あぶ ら・てんぷらこ	ぎゅうにゅう・ぶたに く・あおのり・ちく わ・こんぶ	えのきたけ・ながねぎ・は くさい・だいこん・にんじ ん	847	36.0	25.3
13	火	わかめごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 とさあえ		こめ・じゃがいも・さ とう	ぎゅうにゅう・こうや どうふ・かつおぶし・ とりにく・わかめごはん のもと	にんじん・きゅうり・だ まねぎ・キャベツ・しい たけ・えだまめ	720	35.6	17.7
14	水	★食パン 牛乳 冬野菜の米粉シチュー ごぼうサラダ		パン・なまクリーム・ バター・ドレッシング グ・さとう・こめこ	ぎゅうにゅう・とりに く・いんげんまめ・ ペーコン	ごぼう・たまねぎ・か ぶ・コーン・グリーンピー ス・きゅうり・カリフラ ワー・はくさい・にんじ ん	756	30.5	27.7
15	木	ごはん 牛乳 もすくのすまし汁 さわらのねぎみそかけ	ほんかん	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・ざわ ら・とうふ・もすく・ みそ	にんじん・えのきた け・ねぎ・ほんかん・ たまねぎ・こまつな	736	33.6	18.0
16	金	ごはん 牛乳 卵と野菜のいため物 ぎょうざのあますあん		こめ・あぶら・さと う・でんぶ	ぎゅうにゅう・ぎょう ざ・たまご・ぶたにく	きくらげ・キャベツ・ しょうが・にんじん・ チンゲンサイ・たまね ぎ・たけのこ	861	31.4	32.0
19	月	ごはん 牛乳 とん汁 はもフライ ポイルキャベツ	ウスター ソース ☆おはぎ	こめ・あぶら・おほ ぎ・さつまいも	ぎゅうにゅう・みそ・ ぶたにく・はもフライ	にんじん・ねぎ・キャベ ツ・しいたけ・ごぼう・ だいこん	837	30.0	21.3
20	火	ごはん 牛乳 大根の煮物 きゅうりとわかめのすのもの		こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・とりに く・がんもどき・わか め・ちくわ	きゅうり・すだち・だい こん・たまねぎ・にんじ ん・えだまめ	701	30.9	18.4
21	水	ビビンバ 牛乳 春雨スープ		こめ・あぶら・さと う・はるさめ	ぎゅうにゅう・ぎゅうに く・ペーコン・みそ・わ かめ	コーン・もやし・にん にく・にんじん・たま ねぎ・こまつな・しょ うが	771	27.1	29.3
22	木	ごはん 牛乳 とり肉とじゃがいものケチャップ煮 ツナサラダ		こめ・さとう・じゃが いも・でんぶ・ド レッシング・あぶら	ぎゅうにゅう・うすら たまご・ツナ・とりに く	きゅうり・キャベツ・ にんじん・しょうが・ たまねぎ・グリーンピー ス	787	31.0	23.9
23	金	ごはん 牛乳 ぶた肉のオイスターソースいため いかチヂミ	チーズ	こめ・ちぢみ・さと う・ごまあぶら・あぶ ら	ぎゅうにゅう・チー ズ・ぶたにく	チンゲンサイ・きくら げ・にんじん・たまね ぎ・たけのこ・しょう が・キャベツ	780	31.8	24.0
26	月	ごはん 牛乳 カレーさんびら 厚焼き卵 きゅうりの香りづけ		こめ・ごまあぶら・あ ぶら・さとう	ぎゅうにゅう・たまご き・さつまあげ・ぎゅう にく	ごぼう・こんにゃく・ にんじん・ピーマン・ きゅうり	785	31.2	26.4
27	火	ごはん 牛乳 ふしめん入りみそ汁 とり肉のすだちソース	☆阿南市産 お米のタル ト	こめ・でんぶ・タル ト・さとう・ふしめ ん・あぶら	ぎゅうにゅう・とりに く・みそ・あぶらあげ	すだち・にんじん・こ まつな・だいこん・た まねぎ	925	31.8	34.1
28	水	★食パン 牛乳 トマトクリームスパゲティ ブロッコリーのサラダ	いちご ジャム	パン・さとう・オリ ブオイル・スパゲ ティ・ドレッシング・ なまクリーム・バ ター・ジャム	ぎゅうにゅう・ペーコ ン	コーン・ブロッコ リー・にんにく・にん じん・トマト・しめ じ・キャベツ・たまね ぎ	794	28.0	24.1
29	木	ごはん 牛乳 すき焼き ならあえ		こめ・さとう・あぶ ら・ごま・やきふ	ぎゅうにゅう・ぎゅうに く・やきどうふ・あぶ らあげ	ながねぎ・たまねぎ・だ いこん・こんにゃく・は くさい・れんこん・にん じん	807	29.8	29.9
30	金	ごはん 牛乳 そば米汁 さばの塩焼き おでん		こめ・そばこめ・さと う	ぎゅうにゅう・とりに く・きんときまめ・こ うやどうふ・さば・ち くわ・こんぶ	しいたけ・だいこん・ チンゲンサイ・にんじ ん・れんこん	746	36.6	22.8

《学校給食の摂取基準》 小学校…熱量650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g ☆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、ブロッコリー、阿南市産お米のタルト》

※ちくわ・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。