

給食だより



令和8年
1月号

今月の地産地消

【JA徳島県】・・・米
【美郷物産館】・・・梅肉、すだち酢、ゆず酢
【ひまわり農産市・鴨島店】・・・ブロッコリー、大根、かぶ、白ねぎ
【吉野川高校】・・・だいこん
【真槌さん(山川町)】・・・菜の花



19日(月) ふるさと給食の日

ごはん 米…吉野川市産
牛乳…四国産

とり肉の美郷産梅肉焼き
梅肉…吉野川市美郷産

菜の花のごまあえ
菜の花…吉野川市産

なると金時のみそ汁
しいたけ…徳島県産
さつまいも…徳島県産
白ねぎ…吉野川市産

28日(水) 吉野川高校生の 育てただいこん使用

吉野川高等学校農業科学科
野菜専攻生が大切に栽培した
だいこんを使用して、
「ならえ」を作ります。

1/24～1/30は 「全国学校給食週間」です

全国学校給食週間には、吉野川市
や徳島県産の食材や郷土料理が多く
献立に登場します。



あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。

風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、一日一日を大切に過ごしてほしいと思います。

今年はうま年!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!

お年玉はもちだった!?



お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないのでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。

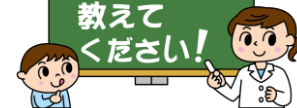
1月11日は鏡開き



鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。給食では、1月9日に小さい丸もちの入ったお雑煮を提供します。



好きな給食 を教えてください!



好きな給食アンケート結果発表

小学6年生と中学3年生を対象に実施した、好きな献立とデザートを集計結果を報告します。(回答数407名)

【好きな献立】		【好きなデザート】			
1位	あげパン(砂糖)	(192名)	1位	タルト	(217名)
2位	からあげ	(100名)	2位	クレープ	(181名)
3位	キムタク丼	(90名)	3位	フルーツポンチ	(96名)
4位	キムチ丼	(87名)	4位	大福	(86名)
5位	カレー	(77名)	5位	青りんごゼリー	(69名)

※以下、きなこあげパン、わかめごはん、ハンバーグ、さばのみそ煮が続きます。

※以下、プリン、すだちゼリー、もも、ヨーグルトが続きます。

アンケートにご協力ありがとうございました。

1月以降の献立に、好きな献立・デザート上位のものが入る予定なので、楽しみにしてください。

令和8年 1月分献立予定表

吉野川市学校給食センター

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 上段・小学校 下段・中学校		
		しゅしよく 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		働き力や熱になるもの		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			
8	木	こくとうパン	牛乳	チリコンカン フルーツのとうにゅうゼリー あえ	ぶたひき肉 いんげん豆 きんとき豆	牛乳 てぼう豆	にんじん トマト	にんにく たまねぎ おうとう バイン	こくとうパン じゃがいも さとう ナタデココ とうにゅうゼリー	油	671 767	23.8 26.9	19.4 21.6
9	金	ごはん	牛乳	さばのてりやき ごまこんぶあえ ぞうに	さば かまぼこ みそ	牛乳 しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん しいたけ 白ねぎ	米 さとう でんぶん もち	油 ごま油 ごま	637 756	23.0 26.7	18.2 20.5
13	火	ココア あげパン	牛乳	れんこんとひじきのサラダ かぶのコンソメスープ	サラダチキン ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん	きゅうり れんこん たまねぎ かぶ	コッペパン さとう じゃがいも	油 ドレッシング ココア	621 713	19.0 21.4	25.8 29.4
14	水	ごはん	牛乳	ぶたじゃが キャベツとあぶらあげの あまずあえ	ぶた肉 さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ キャベツ きゅうり すだち	米 じゃがいも さとう	油 ごま	609 716	19.9 22.9	13.7 14.9
15	木	コッペパン チョコ大豆	牛乳	やきビーフン ぎょうざ	ぶた肉 さつまあげ ぎょうざ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ もやし	コッペパン ビーフン	油 チョコ大豆	644 755	23.7 28.1	23.9 27.3
16	金	ごはん	牛乳	♡ビーフカレー ポテとお米のささみカツ そえ野さい	ささみカツ 牛肉 いんげん豆	牛乳	にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ	米 じゃがいも	油	671 781	22.2 25.7	20.5 22.4
19	月	ごはん	牛乳	♡とり肉の美郷産梅肉焼き なの花のごまあえ なるときんときのみそしる しろみ魚フライ	とり肉 あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん なの花	ばいにく キャベツ たまねぎ しいたけ 白ねぎ	米 さとう さつまいも	油 ごま	643 777	24.0 29.0	18.1 21.3
20	火	アップルパン	牛乳	♡ノンエッグタルタルソース ブロッコリー たまごスープ	しろみ魚フライ ベーコン たまご	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ	アップルパン じゃがいも でんぶん	油 ノンエッグタルタル ソース	654 744	26.1 29.7	26.1 29.4
21	水	ごはん	牛乳	♡キムタクどんのぐ はるさめサラダ ♡青りんごゼリー	ぶた肉 チキンハム	牛乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし はくさいキムチ コーン たくあん キャベツ	米 さとう はるさめ 青りんごゼリー	油 ごま油	652 759	21.3 24.8	14.2 15.6
22	木	コッペパン	牛乳	♡ハンバーグのケチャップソース わふうスバゲティ	ハンバーグ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	コッペパン さとう スバゲティ	油	654 776	27.9 33.1	21.4 25.2
23	金	きんとき豆入り ばらずし	牛乳	れんこんひき肉あわせあげ ふしめんじる	あぶらあげ こうやとうふ きんとき豆 れんこんひき肉あ わせあげ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう たまねぎ しいたけ ゆず	米 さとう ふしめん	油	594 712	18.8 21.5	15.9 17.4
26	月	ごはん	牛乳	さわらのゆずみそかけ おひたし けんちんじる お茶目な大豆	さわら みそ かまぼこ とうふ お茶目な大豆	牛乳	こまつな にんじん	ゆず キャベツ こんにゃく ごぼう だいこん 白ねぎ	米 さとう でんぶん さといも	油	608 715	24.6 28.3	14.5 15.9
27	火	コッペパン メープルジャム	牛乳	はくさいのクリームシチュー ツナサラダ	とり肉 いんげん豆 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい しめじ コーン キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも メープルジャム	油 ドレッシング	639 728	25.5 28.8	21.7 24.5
28	水	ごはん	牛乳	おやこどんのぐ ならえ	とり肉 たまご あぶらあげ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ こんにゃく だいこん れんこん ゆず	米 さとう	油 ごま	610 717	23.3 26.7	15.8 17.5
29	木	さつまいも パン	牛乳	♡とり肉のワインソース ブロッコリーのサラダ ABCスープ	とり肉 チキンウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	さつまいもパン でんぶん さとう マカロニ	油 ドレッシング	714 882	28.1 35.6	28.0 36.4
30	金	ごはん	牛乳	ぶた肉とだいこんのみそに わかめのすのもの ♡ヨーグルト	ぶた肉 きぬあつあげ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん さやいんげん	しょうが こんにゃく だいこん たけのこ キャベツ きゅうり すだち	米 さとう	油	623 721	22.0 24.7	13.5 14.8

♡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。

※1月9日(金)の雑煮にはもちが入っています。のどに詰まらせないように
気を付けてお召し上がりください。

◎1人当たりの個数

日	曜日	食 品 名	小	中
15	木	ぎょうざ	2個	3個
29	木	とり肉のワインソース	2個	3個

