

1月の給食だより



阿南市第一学校給食センター

がつ にち ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
1月24～30日は全国学校給食週間です！
 まいにち た きゅうしょく つく きゅうしょく
 みんなは毎日食べている給食が作られている給食センターのこと、いくつ
 こた 答えられるかな？

① みんなの給食を作っている給食センターの名前は？

- ア 阿南市第一学校給食センター
 イ 阿南市南部学校給食センター
 ウ 阿南市中央学校給食センター



② 1日に何人分の給食を作っている？

- ア 350人分
 イ 750人分
 ウ 1450人分



④ 給食をつくる大きなおなべ（かま）はいくつある？

- ア 8個
 イ 12個
 ウ 16個



③ 何人の調理員さんが作っている？

- ア 10人
 イ 20人
 ウ 30人



⑤ カレーに使うじゃがいもの数は何個？

- ア 120個
 イ 270個
 ウ 580個



《答え》

- ① ア 阿南第一中学校の敷地内にある、阿南市第一学校給食センターです。
 ② ウ 幼稚園3園、小学校7校、中学校2校の1450人分を作っています。
 ③ イ 20人の調理員さんが作っています。1人が72人分作っていることになります。
 ④ ア 8個のかまで調理します。1つのかまで500人分のおかずが作れます。
 ⑤ ウ カレーに使うじゃがいもの数はなんと580個！じゃがいもは、機械で切れないで、1つずつ包丁で切っています。

学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日	曜日	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）	ねうしょく たんぱく しつ 熱量 蛋白 脂質	
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・しらたまだんご・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・おから・みそ・あぶらあげ・いわしのうめに	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 ポークピーンズ わかめサラダ		こめ・さとう・じゃがいも・ドレッシング・パター	ぎゅうにゅう・だいす・ぶたにく・わかめ	にんじん・たまねぎ・コン・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	☆だいだいババロア	こめ・ババロア・あぶら・てんぶらこ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あおのり・ちくわ	えのきだけ・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 高野どうふの煮物 とさえ		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・たまねぎ・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・パター・ドレッシング・さとう・こめこ	ぎゅうにゅう・とりにく・いんげんまめ・ベーコン	ごぼう・たまねぎ・かぶ・コーン・グリンピース・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 もずくのすまし汁 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・さわら・どうふ・もずく・みそ	にんじん・えのきだけ・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・でんぶん	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 ボイルキャベツ	ウスターソース ☆おはぎ	こめ・あぶら・おはぎ・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	ピビンバ 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・ベーコン・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・でんぶん・ドレッシング・あぶら	ぎゅうにゅう・うずらたまご・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・こまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・チーズ・ぶたにく	チングンサイ・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 カレーきんぴら 厚焼き卵 きゅうりの香りづけ		こめ・こまあぶら・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・たまごやき・さつまあげ・きゅうり	ごぼう・こんにゃく・にんじん・ビーマン・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・でんぶん・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・オリーブオイル・スペグッティ・ドレッシング・なまクリーム・パター・ジャム	ぎゅうにゅう・ベーコン	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 すぎ焼き 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 おでんぶ		こめ・そばごめ・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。

こんげつ あなんじさん こめ
今月の阿南市産：米・しいたけ・キャベツ・チングンサイ・きゅうり・ブロッコリー・阿南市産お米のタルト

あなんじさん こめ
あんなんじさん こめ
こんじょう き
※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。