

1月の給食だより



阿南市第一学校給食センター

1月24～30日は全国学校給食週間です！

みなさん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、いくつ答えられるかな？

① みなさん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 カレーに使っているじゃがいもの数はなんと580個！じゃがいもは、機械で切れないので、1つずつ包丁で切っています。

令和8年1月

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)	熱量	たんぱく 蛋白	しつ 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・こまあぶら	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	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	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 や豆腐・かつおぶ し・とりこ・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・バター・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 もずくのすまし汁 さわらのねぎみそかけ	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・さわ ら・とうふ・もず 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 ポイルキャベツ	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	ピピンパ 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	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・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	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	パン・さとう・オー リーブオイル・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・こま・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・きんとときま め・こうや豆腐・ 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

※予定献立表にしがた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ぬ場合がありますので、その点ご了承ください。



今月の阿南市産：米・しいたけ・きゃべつ・チンゲンサイ・きゅうり・ブロッコリー・阿南市産お米のタルト

※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。