



令和8年 1月 学校給食献立予定表



美波町立学校給食センター

中学校

日 曜	パン・ごはん つきもの	のみ もの	おかず	材 料								栄養価(上段・小学校 下段・中学校)		
				血・肉・骨になる(あか)		体の調子を整える(みどり)			働く力や熱になる(きいろ)			エネルギー	たんぱく質	脂質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	%			
~ 正月 献立 ~				ぶりのてりやき	ぶりのてりやき	牛乳 しらす干し	にんじん ねぎ	大根 ゆず酢	米 さとう	白ごま	630 753	16.0 15.0	26.0 22.7	
8 木	ごはん	牛乳	紅白なます すまし汁	とうふ かまぼこ	厚揚げ 大豆	牛乳 かえりちらめん	にんじん さやいんげん	えのきたけ たまねぎ	だいたいババロア					
~ かみかみ 献立 ~	ごはん	"	じゃがいものうま煮 大豆とちりめんの揚げ煮	豚肉 ちくわ 厚揚げ 大豆	牛乳 チーズ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく	米 じゃがいも さとう でんぶん	油 白ごま	685 858	13.4 13.0	25.2 23.5	
13 火	ごはん	"	かやくうどん スイートポテサラダ	とり肉 かまぼこ 油揚げ ハム	牛乳 チーズ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ きゅうり とうもろこし	食パン うどん さつまいも いちごジャム	マヨネーズ	655 810	15.1 15.1	26.9 26.0	
14 水	ごはん	"	きびなごのカリカリフライ ゆかりあえ 豚肉と春雨の炒め物	きびなごのカリカリフライ 豚肉	牛乳	牛乳	にんじん 小松菜 ゆかり	もやし きゅうり たまねぎ たけのこ キャベツ	米 はるさめ さとう	油	646 831	13.5 13.3	25.8 24.0	
15 木	ごはん	"	煮込みハンバーグ 豆腐と野菜のスープ	ハンバーグ ペーパン とうふ	牛乳	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ	米 さとう		663 838	13.6 13.2	29.5 27.9	
16 金	ごはん みかん	"	他人丼 切り干し大根の酢の物	豚肉 たまご	牛乳	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ 切り干し大根 キャベツ きゅうり ゆず酢 みかん	米 さとう	白ごま	635 789	13.9 13.5	23.8 22.2	
~ 食育の日 ~	わかめごはん	"	さつまいもの煮物 ダイコーンサラダ	とり肉 ちくわ かつお節	牛乳 わかめ	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ 大根 とうもろこし きゅうり	米 さつまいも さとう でんぶん	油 ごまだれッシング	677 817	12.1 11.7	22.7 21.4	
20 火	食パン チヨコ大豆ジャム	"	トマトミートオムレツ ボイルブロッコリー 洋風煮	とり肉 ベーコン トマトミートオムレツ	牛乳	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ えだまめ	食パン じゃがいも チヨコ大豆ジャム	油	680 848	14.6 14.5	45.0 43.0	
21 水	ごはん ウスターソース プリン	"	かつおフライ そえ野菜 かしわ汁	かつおフライ とり肉 みそ	牛乳	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり ごぼう 大根 こんにゃく はくさい	米 プリン	油	653 822	14.5 14.6	23.0 21.1	
22 木	ごはん	"	すき焼き風煮 ならえ	豚肉 焼きどうふ 油揚げ	牛乳	牛乳	にんじん 長ねぎ	えのきたけ たまねぎ はくさい こんにゃく 大根 れんこん ゆず酢	米 ふ さとう	油 白ごま	642 802	13.9 13.4	25.2 23.5	
23 金	ごはん	"	とり肉のねぎソース ボイルキャベツ わかめの中華スープ	とり肉 とうふ ベーコン	牛乳 わかめ	牛乳	ねぎ	キャベツ たまねぎ	米 でんぶん さとう	油 ごま油	688 888	14.8 15.0	31.3 32.0	
~ 全国学校給食週間 ~	金時豆入りちらし寿司	"	さばのみぞれ煮 ふしめん汁	かまぼこ 高野豆腐 金時豆 たまご とうふ さばのみぞれ煮 油揚げ	牛乳 しらす干し ひじき	牛乳	にんじん ねぎ	ゆず酢 干ししいたけ ごぼう こんにゃく えのきたけ はくさい	米 さとう ふしめん		627 770	16.2 16.5	33.7 34.1	
~ セレクト給食 ~	【デザートセレクト】 ・とうにゅうプリンタルト ・いちごクレープ ・あおりんごゼリー	"	冬野菜のシチュー	ボロニアカツ サーモンチーズフライ とり肉	牛乳	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい	食パン じゃがいも かぼちゃグラタン 豆乳プリンタルト いちごクレープ 青りんごゼリー	油 シチュールウ				
28 水	ごはん	"	とり肉とこんにゃくのみぞれ煮 菜の花のツナあえ	とり肉 がんもどき みそ ツナ	牛乳	牛乳	にんじん さやいんげん 菜の花	こんにゃく しょうが たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ	米 さとう	油 白ごま	687 859	15.4 14.9	25.2 23.5	
29 木	ごはん ポン酢しょうゆ	"	徳島県産ハモフライ つけあわせ 徳島たっぷりみそ汁	ハモフライ とうふ 油揚げ みそ	牛乳	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	はくさい きゅうり 干ししいたけ 大根	米 さつまいも	油	619 775	14.5 13.8	20.4 18.6	
30 金	ごはん	"	ジビエカレー フルーツカクテル	しか肉	牛乳 スキムミルク	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース りんご みかん パイン 黄桃	米 じゃがいも ゼリー	油 カレールウ	690 867	11.8 11.4	19.2 17.5	

※物資購入・その他の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。

毎年この期間は、徳島県の郷土料理や地場産物を用いた献立、セレクト給食を実施しています。

あけましておめでとうございます。今年も安全でおいしい学校給食となるよう
努めてまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。

今月は全国学校給食週間があります

日本の学校給食は、明治22年に山形県で始まりました。しかし戦争の影響で一時中断され、食料も不足し、子どもたちの栄養状態は大きく悪化しました。その状況を知った世界各国から支援の食料が届けられ、給食は再び実施されるようになりました。「全国学校給食週間」は、こうした世界中の人々の温かい支えによって、学校給食が再開されたことを記念する期間です。

今年の給食週間も、地場産物を使った献立など、特色ある献立を実施する予定です。

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、
菜の漬物

給食のお米について

美波町立学校給食センターの給食では、1年を通して海部郡で栽培されたお米を使用しています。



今月の地場産物 (食材:生産者さん) ※献立表の太字の食材が次の生産者さんです

○にんじん:有近幸恵さん(海陽町海部) ○大根:平岡伸さん(海陽町宍喰)・山本エミ子さん(海陽町海部)

○きゅうり:東浦誠也さん(美波町西河内) ○菜の花:美波町内の農家さん ○ジビエ(しか肉):gibier lab匠さん(牟岐町)

☆1月 給食のポイント☆

○ 8日(木)…正月献立 ☆縁起のよい出世魚「ぶり」のてりやきや「紅白なます」、鏡もちのかざりにも使われる「だいだい」のゼリーが登場します。

○ 9日(金)…かみかみ献立「大豆とちりめんの揚げ煮」

○ 19日(月)…食育の日 ☆地場産物を多くとり入れた献立にしています。さつまいもは鳴門市産です。

◎学校給食週間の献立(1月26～30日)

○26日(月)…徳島県の郷土料理「金時豆入りちらし寿司」「ふしめん汁」

○27日(火)…セレクト給食 ☆児童生徒が3つの「おかず」「デザート」から1つずつ選びます。

○28日(水)…美波町産の「菜の花」を使用した「菜の花のツナあえ」です。

○29日(木)…徳島県産のハモを使用した「ハモフライ」や、県産のさつまいも・にんじん・ねぎ

・干ししいたけ・みそを使用した「徳島たっぷりみそ汁」が登場します。

○30日(金)…徳島県から補助をいただき、牟岐町「gibier lab匠」さんが加工したシカ肉を使用して「ジビエカレー」を作ります。