

1月給食だより

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お料理を召し上がられたのではないのでしょうか。お休みの後なので体調をくずさないよう、生活リズムには気をつけていきましょう。どうぞ、晴れやかな一年が始まりますように！



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。

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。

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。

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。

紅白なます…祝い得水引を表し赤はめでたい、白は清浄で新聖な色です。



おせち料理はもともと神様にお供える料理でしたが、今では家族の健康や幸せを願って食べるようになっていきます。

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。

昆布巻き…「よ・ろ・こ・ぶ」の語呂合わせで縁起を担ぎます。

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。

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。

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

うがい、手洗い

“しっかり”

1/24～1/30は

全国 学校 給食 週間

今と昔の給食でちがう所や似ている所は何でしょう？ 大人の人に尋ねてみると新しい発見があるかもしれませんね。

令和8年 1月分

学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日	曜	献立名	食品名			熱量(kcal)	タンパク質(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	☆だいだい ババロア	こめ・ババロア・あぶら・てんぷらこ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あおりの・ちくわ・こんぶ	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・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	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・もすくのすまし汁・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・おはぎ・さつまいも	ぎゅうにゅう・みそ・ぶたにく・はもフライ	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・こま	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・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・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	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・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	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・ベーコン	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 おでんぶ	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》 中学校…熱量830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.4～27.7g ☆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>

※ かまぼこ・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。

