



給食だより

令和8年
2月号

今月の地産地消

【JA徳島県】………米
 【ひまわり農産市鴨島店】…大根、白ねぎ、ブロッコリー
 【美郷物産館】…すだち酢

環境に優しい食生活を目指してみませんか

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー(省エネ)」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守るにつながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



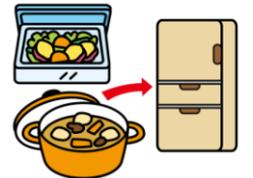
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。



熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。



消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



炊飯器は、保温時間を短くする。



根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。



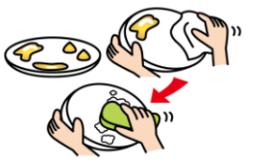
ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。



食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。



★20日(金)はふるさと給食の日

ごはん
 米…吉野川市産
 牛乳…四国産
 さばの塩焼き
 ブロッコリーのごまあえ
 ブロッコリー…吉野川市産
 炒め豚汁
 大根…吉野川市産
 白ねぎ…吉野川市産
 さつまいも…徳島県産

1月に続いて今月も好きな給食アンケート結果の上位献立が登場します。揚げパン・わかめごはん・からあげ・キムチ丼・フルーツポンチ・タルト・大福を入れました。楽しみにしてください。

節分にまつわる食べ物

福豆

よくかんで食べよう！

大豆をいっただま
 ものを使っ
 ず自らは11年
 分の1は1年
 の幸福を願
 います。

大豆をいっただまの数は年齢の数、11年分の1は1年の幸福を願います。

※いり大豆は、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
9	月	やきししゃも	2尾	2尾
24	火	ポークしゅうまい	2個	3個
25	水	とりにくからあげ	2個	3個

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		
		しゅしょくつけるもの	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		働く力や熱になるもの		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			
2	月	とりごぼうのまぜごはん	牛乳	さわらのすだちソース なるときんときのみそしる	とりにく さわら あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが こんにやく ごぼう しめじ すだち たまねぎ だいこん	米 さとう でんぶん さつまいも	あぶら	618 739	25.8 30.3	17.4 19.5
3	火	コッペパン	牛乳	やきそば せつぶんまめ れんこんとツナのサラダ ノンエッグマヨネーズ	ぶた肉 ツナ さつまいも せつぶんまめ	牛乳 青のり	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし れんこん きゅうり	コッペパン やきそばめん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	663 797	27.4 32.7	25.8 28.7
4	水	ごはん	牛乳	あつやきたまご きゅうりのかおりづけ だいずりきんびらごぼう	あつやきたまご ぶた肉 だいず さつまいも	牛乳 くわかめ	にんじん	きゅうり こんにやく ごぼう	米 さとう	あぶら ごま ごまあぶら	609 708	22.5 25.4	16.1 17.6
5	木	♡あげパン	牛乳	肉だんごとはくさいのスープ ごぼうとひじきのサラダ	肉だんご	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	はくさい しいたけ ごぼう きゅうり	コッペパン さとう	あぶら ドレッシング	628 719	19.8 22.5	24.6 27.9
6	金	ごはん	牛乳	肉じゃが すだちすあえ ♡とうにゅうパニョだいく	牛肉 さつまいも	牛乳 わかめ	にんじん	こんにやく すだち たまねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう じゃがいも ごま	あぶら ごま	665 766	17.6 20.1	15.9 17.0
9	月	ごはん	牛乳	やきししゃも おひたし とりとだいこんのみそに	ししゃも とりにく みそ さつまいも がんもどき	牛乳	にんじん	キャベツ しょうが こんにやく だいこん	米 さとう	あぶら	647 753	28.0 31.4	20.4 22.6
10	火	コッペパン	牛乳	♡ハンバーグのデミグラスソース ブロッコリー ポテトスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	コッペパン さとう でんぶん じゃがいも	ドレッシング	644 758	24.8 29.4	25.9 30.8
12	木	ココアパン	牛乳	ごもくうどん ちくわのいそべ天ぷら ごまあえ	ぶた肉 あぶらあげ ちくわのいそべ 天ぷら	牛乳	にんじん ねぎ ごまつな	ごぼう キャベツ	ココアパン うどん さとう	あぶら ごま	626 701	24.4 26.8	22.5 23.8
13	金	麦ごはん	牛乳	♡ハヤシチュー だいこんとツナのサラダ ♡とうにゅうプリンタルト	牛肉 ツナ いんげんまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ だいこん きゅうり	米 おし麦 とうにゅうプリンタルト	あぶら ドレッシング	687 793	19.8 22.7	22.5 24.3
16	月	ごはん	牛乳	♡キムチどんのぐ はるまき	ぶた肉 はるまき	牛乳	にら	にんにく たまねぎ はくさい もやし はくさいキムチ	米 さとう	あぶら	678 825	21.4 25.1	23.8 29.0
17	火	コッペパン レーズン クリーム	牛乳	ポークチャップ ポトフ	ぶた肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	コッペパン さとう でんぶん じゃがいも	あぶら レーズンクリーム	641 723	26.3 30.1	23.5 25.7
18	水	ごはん	牛乳	♡チャアシャンドウフ ちゅうかふうすのもの	ぶた肉 みそ あつあげ チキン&ポークハム	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	米 さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	617 725	20.9 24.1	16.6 18.6
19	木	さつまいも パン	牛乳	♡かぼちゃのひき肉フライ 野さいいため	かぼちゃのひき肉フライ ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ ヤングコーン	さつまいもパン	あぶら	617 737	23.2 27.0	21.0 25.4
20	金	ごはん	牛乳	さばのしおやき ブロッコリーのごまあえ いためとんじる	さば ぶた肉 あぶらあげ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが ごぼう だいこん 白ねぎ	米 さとう さつまいも	あぶら ごま	629 742	25.1 29.1	19.9 22.5
24	火	コッペパン メープル ジャム	牛乳	♡はつぼうさい ポークしゅうまい	ぶた肉 うずらたまご ポークしゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい	コッペパン でんぶん メープルジャム	あぶら	607 711	26.4 31.4	19.7 22.9
25	水	ごはん	牛乳	♡とりにくからあげ そえ野さい なめこじる	とりにく みそ とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん なめこ	米 でんぶん じゃがいも	あぶら ドレッシング	663 836	24.1 31.0	23.7 31.3
26	木	キャラメル パン	牛乳	ポークピーンズ ♡フルーツポンチ	ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ しめじ みかん もも	キャラメルパン じゃがいも さとう ナタデココ カクテルゼリー	あぶら	631 720	22.5 25.6	15.8 17.5
27	金	♡わかめ ごはん	牛乳	いわたしのうめみそに かきたまじる こんぶあえ	いわたしのうめみそに とうふ たまご	わかめ 牛乳 しおこんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	米 でんぶん	あぶら	627 714	23.0 25.4	20.0 21.0

♡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。

※24日(火)の八宝菜にはうずら卵を使用します。のどに詰まらせないよう、気を付けてお召上がりください。

