



1月給食だより



あけましておめでとうございます。今年も給食センターでは、子どもたちのために、安心・安全でおいしい給食作りに努めていきたいと願います。どうぞよろしくお願ひします。



苦手なものにも「トライ」しよう!



皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？
全く手を付けずに残している人もいますが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手で食べ慣れることでだんだんおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと感じていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。
小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年「黄年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね!

☆阿南市内の中学3年生に「もう一度食べたい好きな給食メニュー」のアンケートを実施しました。集計結果は次の通りです。学校給食最後の思い出になるよう、卒業までに人気上位のメニューが登場します。お楽しみに!

ごはん・パン部門	大きいおかず部門	小さいおかず部門	デザート部門
①ピビンバ ②わかめごはん ③ココアパン ④キムチ丼 ⑤炊き込みごはん	①すき焼き ②カレーシチュー ③豚汁 ④カレーうどん ⑤焼肉	①鶏肉のすだち風味 ②ちくわの二色揚げ ③もちいなり ④いかのかりん揚げ ⑤揚げたこ焼き	①お米タルト ②青りんごゼリー ③クレープ

11日 乾燥わかめ	} 県産産物を活用したを学校給食提供事業でいただきました。
12日 徳島県産さわらのフライ	
31日 はも魚醤油味のり	
25日 鶏肉(阿波尾鶏)	

日 曜	献立名	食品名			熱量 (kcal)	たんぱく質 (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 金	ごはん 牛乳 白玉雑煮 さけの塩焼き 卯の花の炒り煮	ふりかけ ☆たいやき	こめ・しらたまご んご・ごまあぶ ら・さといも・さ とう・たいやき	ぎゅうにゅう・さ い・おから・あぶ ら・みそ	こまつな・にんじん・だ いこん・こんにゃく・ね ぎ・しいたけ	844	34.5	21.6
11 火	ごはん 牛乳 筑前煮 きゅうりとわかめの酢の物	☆チョコ クレープ	こめ・ごま・ク レープ・さとう	ぎゅうにゅう・ちく わ・わかめ・とり に・く・しらすほし	さやいんげん・しいたけ・ すだち・たけのこ・れんこ ん・こんにゃく・ごぼう・ にんじん・きゅうり	786	32.9	20.7
12 水	ごはん 牛乳 豚汁 徳島県産さわらのフライ ポイルブロックリー	タルタル ソース	こめ・あぶら・さ つまいも・タルタ ルソース	ぎゅうにゅう・とう ふ・みそ・さわらフ ライ・ぶたにく	ブロックリー・ねぎ・に んじん・ごぼう	845	30.9	29.9
13 木	小型ココアパン 牛乳 スパゲティミートソース 豆サラダ(あえ)	チーズ	パン・ドレッシング グ・スパゲッ ティ・あぶら・さ とう	ぎゅうにゅう・だい ず・ぎゅうにく・ チーズ	えだまめ・きゅうり・グ リンピース・しめじ・に んじん・たまねぎ	874	37.3	28.6
14 金	あまからキムチ丼 牛乳 揚げぎょうざ		こめ・さとう・ご ま・あぶら・ごま あぶら	ぎゅうにゅう・ぎょ うざ・ぶたにく	にんにく・はくさい・も やし・にら・たまねぎ・ しょうが・キムチ・にん じん	817	29.4	29.2
17 月	ごはん 牛乳 肉団子のつま煮 ごまあえ	☆ヨーグ ルト	こめ・ごま・さ とう	ぎゅうにゅう・うす らたまご・さつまあ げ・ヨーグルト・に くだんご	チンゲンサイ・キャベ ツ・こんにゃく・さやい んげん・たまねぎ・にん じん・たけのこ	832	32.6	25.1
18 火	ごはん 牛乳 ふしめん汁 さばの生姜焼き	ほんかん	こめ・ふしめん・ さとう	ぎゅうにゅう・あぶ らあげ・さば・ちく わ・わかめ	しょうが・しいたけ・チ ンゲンサイ・にんじん・ たまねぎ・ほんかん	771	32.9	22.2
19 水	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 いかのかりん揚げ	しそ昆布 佃煮	こめ・でんぶん・ あぶら	ぎゅうにゅう・い か・とうふ・ぶたに く・こんぶつくだに	はくさい・ねぎ・にんじ ん・だいこん・しょう が・えのきだけ	761	37.1	23.3
20 木	パン 牛乳 米粉クリームシチュー ひじきサラダ(あえ)	いちご ジャム	パン・こめこ シチュー・ドレッシ ング・なまクリ ム・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ツ ナ・ひじき・ペー コン・いんげんまめ	カリフラワー・たまね ぎ・にんじん・コーン・ きゅうり・えだまめ	752	31.0	22.7
21 金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨の酢の物		こめ・あぶら・ほ るさめ・でんぶ ん・さとう・ごま あぶら・ごま	ぎゅうにゅう・ぎょ うにく・みそ・ぶた にく・とうふ・たま ご	にんにく・きゅうり・グ リンピース・しめじ・ しょうが・たまねぎ・に んじん	800	32.9	26.2
24 月	わかめごはん 牛乳 たけのこのきんぴら 厚焼き卵		こめ・あぶら・ご まあぶら・ごま さとう	ぎゅうにゅう・ぎょ うにく・たまご・わ かめ・だいず	にんじん・たけのこ・さ やいんげん・ごぼう	790	33.2	28.3
25 火	ごはん 牛乳 そば米汁 阿波尾鶏のすだちソース	☆わらび もち	こめ・あぶら・さ とう・そばこめ・ でんぶん・わらび もち	ぎゅうにゅう・わか め・あぶらあげ・ち くわ・とりにく	すだち・ねぎ・にんじ ん・だいこん・しいたけ	806	30.6	25.6
26 水	ごはん 牛乳 ゆずみそおでん 野菜のアーモンドあえ	ゆずみそ	こめ・アーモン ド・さとう・さ といも	ぎゅうにゅう・とりに く・さつまあげ・うす らたまご・みそ・がん もどき・こんぶ	はくさい・にんじん・チ ンゲンサイ・だいこん・ こんにゃく	776	32.1	24.1
27 木	セルフあなんバーガー 牛乳 ポテトとベーコンのスープ はもフライ ポイルキャベツ	ケチャッ プソース	パン・あぶら・ じゃがいも	ぎゅうにゅう・はも フライ・ベーコン	コーン・キャベツ・たま ねぎ・にんじん・きくら げ・こまつな	748	31.0	24.2
28 金	ごはん 牛乳 すき焼き ならあえ		こめ・あぶら・ご ま・さとう・やき ぶ	ぎゅうにゅう・あぶ らあげ・ぎゅうに く・やきとうふ	ねぎ・こんにゃく・だい こん・にんじん・れんこ ん・ゆず・はくさい・た まねぎ	784	29.2	26.9
31 月	ごはん 牛乳 カレー風味野菜炒め 揚げたこやき	ハモ魚醤 味付のり	こめ・たこやき・ あぶら	ぎゅうにゅう・ぶた にく・あおのりこ けずりふし・のり	たまねぎ・にんじん・ キャベツ・ヤングコー ン・チンゲンサイ・きく らげ	739	28.7	21.8

《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。