



12月給食だより



阿南市中央学校給食センター



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会があります。



12月22日は「冬至」です。冬至は、1年のうちで最も昼(白)の出から日没までの時間が短く、夜が長い日です。ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

冬至と食べ物

給食レシピ紹介 沢煮椀

【材料】4人分	油揚げ	10g
豚もも肉	小松菜	60g
醤油	だし汁	500cc
ごぼう	みりん	大さじ1
しいたけ	しょうゆ	大さじ1
人参	塩	少々
大根	こしょう	少々

- 【作り方】**
- ①豚肉は小さく切る。ごぼうはささがき、しいたけ・人参・大根は千切り、油揚げは短冊切り、小松菜は2cm幅に切る。※油揚げは油抜きをしておく
 - ②豚肉に酒をふり、炒める。ごぼう、人参、大根も入れてさらに炒める。
 - ③だし汁、しいたけ、油揚げを入れ煮る。
 - ④小松菜と調味料を入れ、味を整えて仕上げる。

◎1日のり佃煮、6日鳴門鯛魚味噌味のり、17日徳島県産太刀魚のフライカレー風味は、県水産物を活用した学校給食提供事業により無償でいただきました。

日曜	献立名	食品名	食品名			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
			かや熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える			
1 水	ごはん 牛乳 よせなベ イカのさらき揚げ	のり佃煮 こめ・でんぷん・あ ぶら	ぎゅうにゅう・いわ し・とりこ・のりつ くだに・いか	だいこん・にんじん・ね ぎ・はくさい・えのきだけ	742	41.1	18.7	
2 木	きなこ揚げパン 牛乳 ポトフ ダイコンサラダ	パン・じゃがいも・ さとう・ドレッシン グ・あぶら	ぎゅうにゅう・きな こ・ウインナー	きゅうり・キャベツ・コー ン・だいこん・たまねぎ・ にんじん・えだまめ	762	30.0	24.8	
3 金	ごはん 牛乳 厚揚げの煮物 野菜とひじきのナッツあえ	☆おはぎ こめ・おはぎ・アー モンド・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたに く・ひじき・ちくわ なまあげ	たまねぎ・にんじん・さや いんげん・キャベツ・こまつ な・こんにゃく	829	33.2	25.3	
6 月	ごはん 牛乳 卵と野菜の炒め物 れんこんしゅうまい	鳴門鯛魚香 味付のり こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・たま ご・のり・ぶたにく・ れんこんしゅうまい	にんじん・キャベツ・だけ のこ・たまねぎ・チンゲン サイ・きくらげ	781	30.6	25.2	
7 火	ごはん 牛乳 沢煮椀 さわらの甘辛みそあえ	こめ・あぶら・さと う・でんぷん	ぎゅうにゅう・だい す・みそ・ぶたにく・ あぶらあげ・さわら	だいこん・しょうが・しい たけ・ごぼう・にんじん・ こまつな	847	37.5	29.1	
8 水	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 きゅうりとわかめの酢の物	こめ・さとう・じゃ がいも・こま	ぎゅうにゅう・わか め・こうやどうふ・し らすほし・とりこ	すだち・にんじん・たまね ぎ・きゅうり・さやいんげ ん・しいたけ	720	34.8	18.1	
9 木	パン 牛乳 マカロニスープ ハンバーグケチャップソース	パン・でんぷん・マ カロニ・さとう	ぎゅうにゅう・いんげ んまめ・ハンバーグ・ ベーコン	キャベツ・にんじん・しめ じ・たまねぎ	817	33.3	31.1	
10 金	麦ごはん 牛乳 カレーシチュー ツナサラダ (あえ)	福神漬 こめ・さとう・パ ター・じゃがいも・こ むぎこ・おむぎ・あ ぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぎゅう にく・ツナ	しょうが・りんご・ふくし んづけ・にんにく・たまね ぎ・コーン・グリーンピー ス・きゅうり・にんじん	902	30.0	30.5	
13 月	ごはん 牛乳 貝だくさんみそ汁 はんぺんのいそ揚げ	☆ヨーグル ト こめ・あぶら・こむ ぎ・さつまいも・ てんぷらこ	ぎゅうにゅう・とう ふ・あおりのこ・あ ぶらあげ・ヨーグルト・ みそ・はんぺん	だいこん・チンゲンサイ・ にんじん	791	28.7	17.3	
14 火	ごはん 牛乳 肉じゃが 土佐あえ	こめ・じゃがいも・ あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・かつお ぶし・ぎゅうにく	もやし・こまつな・こん にゃく・たまねぎ・にんじ ん・えだまめ	741	26.9	22.7	
15 水	ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め ほうれん草オムレツ	小魚佃煮 こめ・あぶら・さと う	ぎゅうにゅう・こざか うつくに・ぶたに く・オムレツ	きくらげ・キャベツ・しょ うが・たまねぎ・チンゲン サイ・にんじん・にんに く・ヤングコーン	715	30.3	20.2	
16 木	小型黒糖パン 牛乳 トマトクリームスパゲティ ごぼうサラダ (あえ)	パン・バター・なま クリーム・ドレッシ ング・さとう・スパ ゲッティ	ぎゅうにゅう・ベーコ ン	にんじん・きゅうり・コー ン・ごぼう・しめじ・トマ ト・にんにく・たまねぎ	811	26.4	26.5	
17 金	ごはん 牛乳 のっぺい汁 徳島県産太刀魚のフライカレー風味 きゅうりの即席漬け	チーズ こめ・あぶら・さと いも	ぎゅうにゅう・チー ズ・とうふ・たちうお のフライ・こんぶ・ぶ たにく	ねぎ・にんじん・だいこ ん・こんにゃく・きゅうり	772	29.8	27.4	
20 月	ごはん 牛乳 豚肉とたけのこの煮物 さばのみそかけ	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・うすら たまご・ぶたにく・さ ば・みそ・がんもどき	たけのこ・さやいんげん・ にんじん・しょうが・こんに ゃく	881	42.6	35.8	
21 火	コーンピラフ 牛乳 ミネストローネ フライドチキン キャベツのドレッシングあえ	こめ・あぶら・じゃ がいも・ドレッシン グ・マカロニ	ぎゅうにゅう・ウイン ナー・いんげんまめ・ フライドチキン	にんにく・にんじん・トマ ト・たまねぎ・たきこみこ はん・コーン・キャベツ	740	31.8	18.6	
22 水	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 ごまあえ	味噌味のり こめ・こま・さとう	ぎゅうにゅう・のり・ とりこ・さつまあげ	キャベツ・かぼちゃ・こまつ な・こんにゃく・にんじ ん・たまねぎ・グリーンピー ス	722	27.4	16.5	
23 木	パン 牛乳 冬野菜のクリームシチュー 豆サラダ (あえ)	☆クリスマス ケーキ パン・ドレッシン グ・こむぎこ・ケ ーキ・バター・なまク リーム	ぎゅうにゅう・ベーコ ン・ツナ・だいす	きゅうり・えだまめ・プ ロッコリー・にんじん・は くさい・たまねぎ・かぶ	828	32.3	34.5	

《学校給食の摂取基準》 中学校…熱量830kcal たんぱく質26.9~41.5g 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。