



# 12月給食たより



阿南市中央学校給食センター

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんあるので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。



### もうすぐ冬休み!

#### 食生活のポイント

**朝・昼・夕の3食を**  
決まった時間に食べよう

**早寝・早起きをして、**  
朝ごはんを必ず食べよう

**おやつは時間と**  
量を決めて食べよう

**食べ過ぎないように、**  
ゆっくりよくかんで食べよう

**冬野菜をたっぷり食べよう**

### 給食献立紹介 【いかのかりん揚げ】

**《材料 4人前》**

- いか 220g
- おろししょうが 4g
- 淡口しょうゆ 8g
- 酒 4g
- かたくり粉 適量
- 油 適量

**《作り方》**

- ①いかは短冊に切り、Aの調味料で下味をつけておく。
- ②①の水分を切り、かたくり粉をまぶし、180℃の油で揚げる。

子どもたちに人気のメニューです!

国産農林水産物等販売促進緊急対策事業により、12月～2月の学校給食に県産のぶり、はも、さわらが無償で提供されることになりました。また、榑泊漁業協同組合様より榑泊産のはまち、わかめも無償で提供されることになりました。

【お詫びと訂正】11月給食たよりにて紹介しましたきゅうりの香りづけの分量に誤りがありましたので訂正いたします。(正)きゅうり 140g、粒ごま 6g、しょうゆ 10g、さとう 4g、酢 4g、塩 0.4g、ごま油 1.6g

| 日曜   | 献立名   | 食品名                                  |                                  |  | 熱量 (kcal) | 油脂 (g) | 塩分 (g) |
|------|---|--------------------------------------|----------------------------------|--|-----------|--------|--------|
|      |   | 力や熱になる                               | 血・骨・肉をつくる                        | 体の調子を整える                                       |           |        |        |
| 1 火  | ごはん 牛乳<br>吉野煮<br>ごまあえ                         | こめ・さつまいも・さとう・でんぷん・ごま                 | きゅうにゅう・とりこ・うすらたまご                | えだまめ・にんじん・はくさい・ほうれんそう・たけのこ                     | 808       | 29.4   | 18.2   |
| 2 水  | ごはん 牛乳<br>じゃがいものみそ汁<br>さけの塩焼き 卵の花の炒り煮         | ☆ヨーグルト<br>こめ・さとう・じゃがいも               | きゅうにゅう・あぶらあげ・おから・さけ・ちくわ・みそ・ヨーグルト | たまねぎ・こまつな・こんにゃく・だいこん・にんじん・ねぎ・しいたけ              | 766       | 37.9   | 16.8   |
| 3 木  | 小型パン 牛乳<br>スパゲティミートソース<br>わかめサラダ(あえ)          | アプリコットジャム<br>パン・ドレッシング・あぶら・スパゲティ・ジャム | きゅうにゅう・ぶたにく・きゅうにく・わかめ            | きゅうり・グリーンピース・コーン・しめじ・にんじん・たまねぎ                 | 831       | 31.2   | 21.8   |
| 4 金  | ごはん 牛乳<br>牛肉のオイスターソース炒め<br>もちいなり              | こめ・あぶら・さとう・もち                        | きゅうにゅう・きゅうにく・あぶらあげ               | にんじん・キャベツ・しょうが・たまねぎ・チンゲンサイ・きくらげ・にんにく・ヤングコーン    | 784       | 25.1   | 24.2   |
| 7 月  | 菜めし 牛乳<br>大根のそぼろ煮<br>さんまの甘露煮                  | こめ・さとう                               | きゅうにゅう・がんもどき・さんま・とりこ             | さやいんげん・だいこん・にんじん・こんにゃく                         | 809       | 30.5   | 27.3   |
| 8 火  | ごはん 牛乳<br>カレーシチュー<br>豆サラダ(あえ)                 | こめ・こむぎこ・じゃがいも・バター・ドレッシング・あぶら・さとう     | きゅうにゅう・ハム・ぶたにく・きゅうにく・だいす         | にんじん・しょうが・たまねぎ・にんにく・りんご・グリーンピース・きゅうり・えだまめ      | 908       | 31.7   | 29.7   |
| 9 水  | ごはん 牛乳<br>ちゃんこ鍋<br>いかのかりん揚げ                   | のり佃煮<br>こめ・あぶら・でんぷん・はるさめ             | きゅうにゅう・いか・にくだんご・のりつくだに・ぶたにく      | にんじん・ねぎ・はくさい・えのきたけ・しょうが・だいこん                   | 840       | 37.9   | 22.1   |
| 10 木 | セルフハンバーガー 牛乳<br>ポテトとベーコンのスープ<br>ハンバーグ ポイルキャベツ | チーズ(中のみ)<br>パン・じゃがいも・さとう             | きゅうにゅう・ベーコン・チーズ・ハンバーグ            | コーン・キャベツ・こまつな・たまねぎ・にんじん                        | 925       | 37.5   | 36.7   |
| 11 金 | ごはん 牛乳<br>筑前煮<br>野菜のごま酢みそ和え                   | ☆スイートポテト<br>こめ・スイートポテト・こめあぶら・ごま・さとう  | きゅうにゅう・わかめ・うすらたまご・みそ・とりこ・ちくわ     | たけのこ・にんじん・れんこん・ごぼう・きゅうり・しいたけ・キャベツ・さやいんげん・こんにゃく | 811       | 29.9   | 18.8   |
| 14 月 | ツナそぼろごはん 牛乳<br>さつまい                           | こめ・あぶら・さつまいも・さとう                     | きゅうにゅう・たまご・ツナ・とりこ・みそ・あぶらあげ       | グリーンピース・ごぼう・しょうが・だいこん・にんじん・ねぎ                  | 779       | 33.9   | 18.3   |
| 15 火 | ごはん 牛乳<br>厚揚げと野菜の煮物<br>土佐あえ                   | たくあん漬<br>こめ・さとう                      | きゅうにゅう・かつおぶし・さつまいも・なまあげ・ぶたにく     | にんじん・きゅうり・こんにゃく・たまねぎ・たくあんづけ・はくさい・えだまめ          | 766       | 33.4   | 20.0   |
| 16 水 | ごはん 牛乳<br>酢豚<br>ナムル                           | こめ・さとう・でんぷん・ごまあぶら・あぶら                | きゅうにゅう・ハム・ぶたにく                   | たけのこ・きくらげ・しょうが・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・ピーマン・もやし       | 795       | 32.6   | 22.4   |
| 17 木 | きなこ揚げパン 牛乳<br>ウインナーのスープ煮<br>ごぼうサラダ(あえ)        | パン・ドレッシング・じゃがいも・さとう・あぶら              | きゅうにゅう・ウインナー・いんげんまめ・ベーコン・きなこ     | キャベツ・きゅうり・コーン・ごぼう・たまねぎ・にんじん                    | 867       | 30.5   | 31.2   |
| 18 金 | ごはん 牛乳<br>豆腐のすまし汁<br>徳島県産ぶりのフライ ポイル野菜         | タルタルソース<br>こめ・あぶら・タルタルソース            | きゅうにゅう・とうふ・わかめ・ぶり                | キャベツ・えのきたけ・たまねぎ・にんじん・こまつな                      | 766       | 25.6   | 24.2   |
| 21 月 | ごはん 牛乳<br>かぼちゃのうま煮<br>ゆず香あえ                   | ぶりかけ<br>こめ・ごま・さとう                    | きゅうにゅう・ぶたにく・しらすほし・さつまあげ          | きゅうり・えだまめ・だいこん・かぼちゃ・こんにゃく・ゆず・にんじん・たまねぎ         | 769       | 29.1   | 15.2   |
| 22 火 | 減量ごはん 牛乳<br>カレーうどん<br>ひじきとコーンのサラダ(あえ)         | 抹茶ピーンズ<br>こめ・ドレッシング・あぶら・うどん・さとう      | きゅうにゅう・まっちゃん・ピーンズ・ツナ・ひじき・ぶたにく    | にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・コーン・キャベツ                      | 738       | 31.8   | 19.9   |
| 23 水 | ごはん 牛乳<br>卵のスープ 米粉チキンカツ<br>ゆでブロッコリー(あえ)       | ☆クリスマスケーキソース<br>こめ・あぶら・ケーキ・ドレッシング    | きゅうにゅう・チキンカツ・たまご・いんげんまめ・ベーコン     | にんじん・ブロッコリー・はくさい・しめじ・たまねぎ                      | 900       | 31.3   | 30.7   |

《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。