



9月給食だより



阿南市中央学校給食センター

徳島の和牛と阿波尾鶏について

徳島の和牛

和牛というのは、古くから日本にいた牛を長い時間をかけて品種改良してきたものです。徳島県では主に黒毛和種という品種が育てられています。



約35kgでお母さん牛から生まれ、牛乳や草、配合飼料を食べて10カ月で約300kgの子牛に成長します。

子牛は、牛を大きくするための農家で愛情をこめて育てられます。生まれてから30カ月で約750kgに成長します。

食肉センターに出荷され、牛肉としてお店になります。

阿波尾鶏

阿波尾鶏は徳島の地鶏です。地鶏は一般的な鶏と比べて、飼育期間が長く、運動ができる場所育てた鶏です。うま味が多く、適度に歯ごたえがあるのが特徴です。生産量は日本一の地鶏です。

卵を21日間温めて、ひよこをかえします。

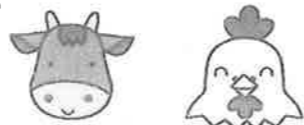
農場で、おいしいお肉になる鶏に育てるため、80日以上かけて、ていねいに育てられます。

食肉センターに出荷され、鶏肉として、お店になります。

みなさんが食べている食べ物は、他の生き物の命です。命をいただいて自分の命をつないでいることに感謝して、いただきましょう。

和牛肉等の学校給食提供推進事業により、学校給食に県産の和牛肉と、徳島の地鶏である阿波尾鶏の鶏肉が無償で提供されることになりました。

- ◆9月 1日(火) 和牛とごぼうのしぐれ煮
- ◆9月 9日(水) 和牛サイコロステーキ
- ◆9月 24日(木) 阿波尾鶏とごぼうの甘辛あえ



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				
1	火	減量ごはん 牛乳 冷やしうどん 和牛とごぼうのしぐれ煮	めんつゆ こめ・うどん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・なるく・わかめ・ぎゅうにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん・きゅうり	924	23.2	41.1	
2	水	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 れんこんしゅうまい	のり佃煮 こめ・あぶら・ほろさめ	ぎゅうにゅう・のりつくだに・ぶたにく・れんこんしゅうまい	きくらげ・キャベツ・しょうが・たまねぎ・チンゲンサイ・にら・にんじん・ヤングコーン	771	30.3	17.8	
3	木	フルーツパン 牛乳 マカロニスープ サケの和風マリネ		パン・じゃがいも・さとう・あぶら・でんぷん・マカロニ	ぎゅうにゅう・さけ・ベーコン・いんげんまめ・コーン・ごまつな・キャベツ・レモン	929	41.4	25.2	
4	金	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 野菜のアーモンドあえ		こめ・アーモンド・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ハム・にくだんこ・さつまあげ	えだまめ・キャベツ・ごまつな・こんにやく・たけのこ・たまねぎ・にんじん	784	28.7	21.4
7	月	ごはん 牛乳 豚汁 さばの塩焼き 即席漬	すだちパック こめ	ぎゅうにゅう・こんにやく・さば・とうふ・ぶたにく・みそ	たまねぎ・にんじん・ねぎ・しいたけ・きゅうり・ごぼう・すだち	811	39.8	26.1	
8	火	ごはん 牛乳 大根のベーコン煮 はんぺんのいぞあげ	小魚アーモンド こめ・さとう・てんぷらこ・あぶら・こむぎこ・アーモンド	ぎゅうにゅう・はんぺん・ごさかな・ベーコン・あおりのこ・ぶたにく	さやいんげん・だいこん・たまねぎ・にんじん	839	32.2	24.4	
9	水	ごはん 牛乳 五目汁 和牛サイコロステーキ こぶきいも		こめ・あぶら・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・あぶら・あげ・ぎゅうにく・とり・にら・わかめ	ごぼう・りんご・にんにく・にんじん・だいこん・しょうが・しめじ・こんにやく・たまねぎ	1024	28.3	49.3
10	木	パン 牛乳 海鮮汁ビーフン ぎょうざの甘酢あん	いちごジャム パン・ビーフン・あぶら・さとう・ジャム・でんぷん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ぎょうざ・いか	にんじん・きくらげ・キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ	857	34.7	25.0	
11	金	ごはん 牛乳 チキンカレー 豆サラダ (あえ)		こめ・じゃがいも・ドレッシング・さとう・こむぎこ・あぶら・バター	ぎゅうにゅう・とり・く・ツナ・だいず・ヨーグルト	にんじん・にんにく・たまねぎ・きゅうり・えだまめ・りんご・しょうが	849	30.6	24.3
14	月	ビビンバ 牛乳 わかめスープ		こめ・さとう・ほろさめ・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・わかめ・みそ・ベーコン・ぶたにく・ぎゅうにく	にんじん・にんにく・たまねぎ・しょうが・ごまつな・はくさい	802	29.8	27.0
15	火	ごはん 牛乳 かぼちゃのうま煮 すだち酢あえ	胚芽ふりかけ ☆オレンジゼリー	こめ・ごま・さとう・ゼリー	ぎゅうにゅう・しらすぼし・さつまあげ・とりにく・わかめ	きゅうり・こんにやく・すだち・たまねぎ・かぼちゃ・えだまめ・にんじん	828	32.1	14.6
16	水	ごはん 牛乳 卵と野菜の炒め物 イカのささあげ		こめ・でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・いか・たまご・ぶたにく	チンゲンサイ・きくらげ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ	826	39.1	24.5
18	金	たきごみごはん 牛乳 もずくのすまし汁 マスフライ ポイルキャベツ	タルタルソース こめ・タルタルソース・あぶら	ぎゅうにゅう・かまぼこ・もずく・ますフライ	ごまつな・キャベツ・にんじん・たまねぎ・きのこ・ミックス	804	29.2	23.8	
23	水	ごはん 牛乳 豚肉とたけのこのみそ煮 さんまの梅煮		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・うすらたまご・さんま・ぶたにく・みそ・がんもどき	こんにやく・たけのこ・にんじん・えだまめ	884	38.8	32.4
24	木	パン 牛乳 押し麦の野菜スープ 阿波尾鶏とごぼうの甘辛あえ		パン・あぶら・おろし・みそ・でんぷん・さとう	ぎゅうにゅう・ベーコン・とりにく	しょうが・たまねぎ・ごまつな・ごぼう・キャベツ	867	33.4	32.3
25	金	ごはん 牛乳 じゃがいものカレーそぼろ煮 キャベツとコーンのサラダ (あえ)	味付けのり こめ・ドレッシング・あぶら・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・のり・ぶたにく・ぎゅうにく	きゅうり・グリーンピース・コーン・こんにやく・たまねぎ・にんじん・キャベツ	763	24.6	17.6	
28	月	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のみそ炒め 切干大根の酢の物		こめ・ごま・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・みそ・しらすぼし・ぶたにく・なまあげ	たまねぎ・しょうが・きゅうり・ヤングコーン・だいこん・キャベツ・にんじん	753	30.9	20.1
29	火	ごはん 牛乳 のっぺい汁 いわしのごまteri煮		こめ・でんぷん・さとう・あぶら・ごま・さといも	ぎゅうにゅう・とりにく・いわし・あぶらあけ	こんにやく・だいこん・にんじん・しいたけ・ごまつな	758	30.5	19.3
30	水	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 土佐あえ	たくあん漬 こめ・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・だいず・ちくわ・とりにく・ひじき・かつおぶし	キャベツ・さやいんげん・こんにやく・にんじん・ごぼう・きゅうり・たくあんつけ	728	31.2	13.6	

《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。