



# 12月号

阿南市第一学校給食センター

今年も残すところあと1か月になりました。冬は寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザにかかりやすくなる時季です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

## よぼう しょくせいかつ かぜの予防と食生活

次のポイントに注意しましょう。

**外出後と食事前の  
手洗い・うがいを!**

「ただいま」の後、そして食べる前には手洗い、うがいをしましょう。

**部屋の換気をしよう!**

ウイルスは埃などについて空中に漂い、閉めきった部屋の中ではいつまでも浮かび続けます。換気を心がけましょう。

**規則正しい生活を  
心がけよう!**

疲れがたまると体の抵抗力が下がります。決まった時間に食事をとって生活にリズムをつくり、早めに寝るようにしましょう。

**たんぱく質はしっかりとろう!**

寒さに対する抵抗力を高め、体を温めてくれる働きがあります。

**脂質も上手に利用!**

体を温め、ビタミンAの吸収を助けます。ただし、とりすぎには注意しましょう。

**ビタミンの補給も  
忘れずに!**

野菜・果物に多く含まれるビタミンAやCは、体の抵抗力を高めてくれます。

### 給食レシピ【はんぺんのおいそ揚げ】



- 《材料4人前》
- はんぺん 4枚
  - 天ぷら粉 大さじ4
  - 青のり粉 小さじ1
  - 水 大さじ4
  - 薄力粉(打ち粉) 適量
  - 揚げ油 適量

- 《作り方》
- Aを混ぜ合わせ、衣をつくる。
  - はんぺんに薄力粉で打ち粉をし、衣をつけ、180℃の油で揚げる。
- 《一口メモ》
- はんぺんに打ち粉をすることで、衣が付きやすくなります。いそ揚げは、鶏むね肉や白身魚など淡泊な食材と合います。いろいろなアレンジを楽しんでください。

## 令和3年12月 学校給食予定献立表 阿南市教育委員会

日	曜日	献立名	力や熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	熱量	たんぱく 質	脂質	
1	水	ごはん 牛乳 よせなベ イカのさらさ揚げ	のり佃煮	こめ・てんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・いわし とり・いか のりつくだに	だいこん・にんじん ねぎ・はくさい えのきたけ	742	41.1	18.7
2	木	ごはん 牛乳 五目きんぴら マスのマヨネーズ焼き		こめ・あぶら こま・さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう さつまあげ・だいず ぶたにく・ます	グリーンピース・ごぼう こんにゃく・たまねぎ にんじん・れんこん	845	38.1	31.1
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・さとう おはぎ・アーモンド	ぎゅうにゅう・ひじき なまあげ・ちくわ ぶたにく	こまつな・こんにゃく キャベツ・さやいんげん たまねぎ・にんじん	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	嶋門鯛魚醤油味 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	セルフホットドッグ 牛乳 マカロニスープ ポイルフランク ポイルキャベツ	ケチャップ& マスタード	パン・マカロニ	ぎゅうにゅう ウインナー・とり いんげんまめ	にんじん・キャベツ しめじ・たまねぎ	714	30.0	25.7
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 こうどうろふ しらすほし・とり	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	ごはん 牛乳 沢煮椀 さわらの甘辛みそあえ		こめ・さとう てんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・だいず さわら・あぶらあげ	しょうが・ごぼう こまつな・しいたけ だいこん・にんじん	847	37.5	29.1
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 バター・じゃがいも こむぎこ・おおむぎ あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ ぎゅうにく	しょうが・にんにく りんご・たまねぎ・コーン グリーンピース・きゅうり にんじん・ぶくしんづけ	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 こむぎこ・さつまいも てんぷん	ぎゅうにゅう・とうふ あおのりこ・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	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・さとう くるざとう・スパゲティ なまクリーム ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコン	にんにく・にんじん きゅうり・コーン ごぼう・しめじ トマト・たまねぎ	811	26.4	26.5
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・ぶたにく オムレツ こさかなつくだに	しょうが・にんにく きくらげ・キャベツ たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・ヤングコーン	715	30.3	20.2
16	木	ごはん 牛乳 肉じゃが 土佐あえ		こめ・さとう じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・かつおぶし	もやし・えだまめ こまつな・こんにゃく にんじん・たまねぎ	741	26.9	22.7
17	金	ごはん 牛乳 のっぺい汁 徳島県産太刀魚のカレーフライ きゅうりの即席漬	チーズ	こめ・あぶら さといも	ぎゅうにゅう・とうふ こんぶ たちのおのフライ ぶたにく・チーズ	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 豚肉とだけのこの煮物 さばのみそ煮		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・うすらたまご がんもどき・さば	しょうが・にんじん こんにゃく・さやいんげん だけのこ	893	43.0	36.0
21	火	パン 牛乳 冬野菜のクリームシチュー 豆サラダ(あえ)		パン・なまクリーム ドレッシング こむぎこ・バター	ぎゅうにゅう・ベーコン だいず・ツナ	ブロッコリー・はくさい たまねぎ・かぶ きゅうり・えだまめ にんじん	748	30.6	30.2
22	水	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 こまあえ	味付けのり	こめ・こま・さとう	ぎゅうにゅう・のり とり・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	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	☆クリスマス ケーキ	こめ・マカロニ ドレッシング じゃがいも あぶら・ケーキ	ぎゅうにゅう フライドチキン ウインナー・いんげんまめ	にんにく・トマト キャベツ・コーン にんじん・たまねぎ コーンピラフのぐ	820	33.5	22.9

※学校給食摂取基準は中学校・・・熱量830kcal 蛋白質(熱量13~20%) 27~41.5g 脂質(熱量20~30%) 18~28g

※予定献立表にしたがって実施していくのですが、都合により、やむをえず変更をしなければならぬ場合がありますので、その点ご了承ください。  
★17日(金)の「のっぺい汁」には、にんじんを量や花に型抜きした「しあわせにんじん」が入ります。お楽しみに!

**給食センターからのお知らせ**

1日 のり佃煮  
6日 嶋門鯛魚醤油味付のり  
17日 徳島県産太刀魚のカレーフライ

県水産物を活用した学校給食提供事業でいただきました。