



1月号

阿南市第一学校給食センター

1月24日から30日は全国学校給食週間です

学校給食は1889年、山形県鶴岡町で始まりました。お昼の弁当を用意することができない子どもたちのために、学校がお昼ごはんを準備したのが始まりといわれています。

戦争で食べるものがなくなったときには一時中断されていましたが、終戦後、世界中から物資が送られてきて、給食を再開することができました。これを記念して、1月24日から一週間を全国学校給食週間としました。あらためて食べ物の大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をしてほしいと思います。



学校給食週間に、徳島県の郷土料理や阿南市産の食材を使った献立を実施します。

【郷土料理】 27日 そば米汁 28日 ならあえ

【阿南市産食材】 24日 たけのこ 26日 チンゲンサイ 27日 生しいたけ

そのほか、徳島県の地場産物である阿波尾鶏・はも・すだち・ゆず・ねぎ・れんこんなどを使用した献立を予定しています。徳島の良さを再発見してください。

リクエスト給食のアンケート結果を発表します!

★阿南市内の中学3年生に「もう一度食べたいメニュー」や「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、卒業までに入賞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 ビビンバ | ① すき焼き | ① 鶏肉のすだち風味 | ① お米タルト |
| ② わかめごはん | ② カレーシチュー | ② ちくわの三色揚げ | ② 割りんごゼリー |
| ③ ココアパン | ③ 豚汁 | ③ もちいなり | ③ クレープ |
| ④ キムチ丼 | ④ カレーうどん | ④ いかのかりん揚げ | |
| ⑤ 炊き込みごはん | ⑤ 焼肉 | ⑤ 揚げたこ焼き | |

給食センターからのお知らせ

12日 徳島県産さわらのフライ
 13日 乾燥わかめ
 31日 はも魚醤味付けのり
 27日 阿波尾鶏のすだちソース

……県産産物を活用した学校給食提供事業でいただいた阿波尾鶏を使用します。



令和4年1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 | |
|----|----|--|-------------------|--|---|--|-------|------|------|
| 7 | 金 | ごはん 牛乳 白玉雑煮 さけの塩焼き 卵の花の炒り煮 | のり佃煮 ☆たいやき | こめ・しらたまだんご さとう・さといも こまあぶら・たいやき | ぎゅうにゅう・さけ のりつくだに・おから あぶらあげ・みそ | ねぎ・だいこん しいたけ・こんにゃく こまつな・にんじん | 875 | 39.1 | 23.4 |
| 11 | 火 | 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 | ココアパン・あぶら さとう・ドレッシング スパゲティ | ぎゅうにゅう・だいず ぎゅうにく・チーズ | えだまめ・ぎゅうり グリーンピース・しめじ にんじん・たまねぎ | 874 | 37.3 | 28.6 |
| 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・さわらのフライ 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 | 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・クレープ さとう・こま | ぎゅうにゅう・ちくわ しらすぼし・とりにく わかめ | しいたけ・こんにゃく ごぼう・すだち・たけのこ にんじん・れんこん きゅうり・さやいんげん | 786 | 32.9 | 20.7 |
| 14 | 金 | あまからキムチ丼 牛乳 揚げぎょうざ | | こめ・さとう・こま あぶら・こまあぶら | ぎゅうにゅう・ぎょうざ ぶたにく | しょうが・にんにく はくさい・もやし・にら たまねぎ・にんじん キムチ | 817 | 29.4 | 29.2 |
| 17 | 月 | ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 ごまあえ | ☆ヨーグルト | こめ・こま・さとう | ぎゅうにゅう・にくだんご うずらたまご さつまあげ・ヨーグルト | チンゲンサイ・キャベツ こんにゃく・たまねぎ にんじん・たけのこ さやいんげん | 832 | 32.6 | 25.1 |
| 18 | 火 | パン 牛乳 クリームシチュー ひじきサラダ(あえ) | いちごジャム | パン・バター ドレッシング・ジャム じゃがいも・こむぎこ なまクリーム | ぎゅうにゅう・ひじき いんげんまめ・ツナ とりにく | にんじん・えだまめ カリフラワー・きゅうり コーン・たまねぎ | 769 | 35.6 | 22.5 |
| 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・えのぎたけ | 761 | 37.1 | 23.3 |
| 20 | 木 | ごはん 牛乳 ふしめん汁 さばの生姜煮 | ぼんかん | こめ・ふしめん・さとう | ぎゅうにゅう・さば あぶらあげ・わかめ ちくわ | チンゲンサイ・にんじん たまねぎ・しょうが しいたけ・ぼんかん | 775 | 33.1 | 22.2 |
| 21 | 金 | ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ばんさんすう | | こめ・あぶら・さとう はるさめ・こまあぶら こま・でんぶん | ぎゅうにゅう・たまご ぎゅうにく・ぶたにく みそ・とうふ | しょうが・にんにく たまねぎ・しめじ・ にんじん・グリーンピース きゅうり | 784 | 30.6 | 23.8 |
| 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 こまあぶら・こま さとう | ぎゅうにゅう・たまご ぎゅうにく・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 | 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・ベーコン はもフライ | 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 |
| 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・みそ うずらたまご・がんもどき | 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 | 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・さとう そばこめ・あぶら でんぶん・わらびもち | ぎゅうにゅう・とりにく わかめ・ちくわ あぶらあげ | にんじん・だいこん すだち・しいたけ・ねぎ | 806 | 30.6 | 25.6 |
| 28 | 金 | ごはん 牛乳 すき焼き ならあえ | | こめ・あぶら・こま さとう・やきふ | 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 揚げたこ焼き | ハモ魚醤味付けのり | こめ・たこ焼き・あぶら | ぎゅうにゅう・ぶたにく あおのり・けずりぶし 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ない場合がありますので、その点ご了承ください。

★18日(火)の「クリームシチュー」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!