

日曜日	こんだてめい			しょくひんめい(ざいりょうめい)			小・えいようか		
	しゅしょく	牛乳	おかず	ちやにくやほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	はたらくちからやねつになるもの	エネルギー	たんぱく質(g)	しつ(g)
1月	ごはん	牛乳	さわらのてりやき ゆかりあえ ひじきのいために おさつスティック	ぎゅうにゅう さわら ひじき とりにく あぶらあげ だいず	にんじん しそ キャベツ こんにやく たけのこ	こめ さとう でんぷん おさつスティック あぶら	673	30.2	17.2
2火	コッペパン	牛乳	にこみうどん やさいかきあげ わふうサラダ チョコレートパテ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ やさいかきあげ	パン うどん あぶら ドレッシング チョコレートパテ	635	23.8	21.7
4木	ココアパン	牛乳	かぼちゃひきにくフライ ブロッコリー ぐだくさんスープ	ぎゅうにゅう ウインナー	かぼちゃひきにくフライ ブロッコリー にんじん パセリ たまねぎ しめじ はくさい	ココアパン あぶら	639	20.5	23.5
★5金	むぎ ごはん	牛乳	あきやさいカレー れんこんのサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いんげんまめ ツナ	にんじん にんにく たまねぎ れんこん きゅうり ふくじんづけ	こめ むぎ さつまいも あぶら ドレッシング(ごま)	745	24.0	22.5
8月	ごはん	牛乳	さんまかぼすレモンに おひたし だいずいりきんぴらごぼう	ぎゅうにゅう きわかめ さんまかぼすレモンに ぶたにく だいず さつまあげ	こまつな にんじん キャベツ こんにやく ごぼう	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	721	27.6	23.0
9火	コッペパン	牛乳	にくだんごとはくさいのスープ さつまいものサラダ ノンエッグマヨネーズ すだちジャム	ぎゅうにゅう にくだんご ポーグハム	にんじん しいたけ はくさい きゅうり コーン	パン はるさめ さつまいも すだちジャム ノンエッグマヨネーズ	626	20.5	22.2
10水	ごはん	牛乳	キムチどんのぐ あげたこやき おこめのムース	ぎゅうにゅう ぶたにく	にら にんにく たまねぎ はくさい もやし はくさいキムチ	こめ さとう あぶら たこやき ごまあぶら おこめのムース	706	24.7	23.5
11木	コッペパン	牛乳	ハンバーグのきのこソース ミニトマト ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とうふ たまご	ミニトマト にんじん パセリ しめじ たまねぎ コーン	パン さとう あぶら でんぷん	629	26.7	23.7
12金	ごはん	牛乳	あつあげとこんにやくのみそに わかめとちりめんすのもの ひじきのつくだに	ぎゅうにゅう あつあげ ちりめん ぶたにく みそ わかめ ひじきのつくだに	にんじん しょうが こんにやく たけのこ キャベツ きゅうり すだち	こめ さとう あぶら	644	24.4	17.0
★15月	わかめ ごはん	牛乳	はものあおのりてんぶら パックすだち ごまあえ ふしめんじる	ぎゅうにゅう わかめ はものあおのりてんぶら あぶらあげ	にんじん ほうれんそう ねぎ すだち キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ さとう ふしめん あぶら ごま	698	22.7	21.6
16火	コッペパン	牛乳	きのこスパゲティ なるときんときオムレツ ほしだいこんとツナのサラダ メープルジャム	ぎゅうにゅう なるときんときオムレツ ベーコン ツナ	にんじん こまつな たまねぎ しめじ しいたけ キャベツ きゅうり ほしだいこん	パン スパゲティ あぶら ドレッシング メープルジャム	671	24.6	22.3
17水	ごはん	牛乳	やきにくソテー れんこんしゅうまい りんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく れんこんしゅうまい	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ キャベツ りんご	こめ あぶら	722	24.6	25.3
★18木	さつまいも パン	牛乳	あきあじシチュー ごぼうサラダ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ	にんじん たまねぎ かぶ しめじ ごぼう きゅうり コーン	さつまいもパン あぶら じゃがいも ごま ドレッシング(ごま)	688	21.7	25.5
19金	ごはん	牛乳	にくみそ ナムル ナムルドレッシング わかめスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ みそ とうふ たまご ベーコン	にんじん しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり たまねぎ えのきだけ	こめ さとう あぶら ドレッシング(ごま)	656	25.9	21.8
22月	ごはん	牛乳	こうやどうふのたまごとじ すだちすあえ やさいふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく きわかめ たまご こうやどうふ	にんじん たまねぎ たけのこ こまつな しいたけ キャベツ すだち やさいふりかけ	こめ さとう あぶら	632	26.9	15.9
24水	ごはん	牛乳	あわおどりのからあげ けんちんみそじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん にんにく しょうが こんにやく ごぼう だいこん	こめ でんぷん さといも あぶら	659	27.6	19.9
25木	こくとうパン	牛乳	チリコンカン フルーツのいちごゼリーあえ	ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく てぼうまめ きんときまめ	にんじん にんにく トマト たまねぎ みかん グリーンピース もも	こくとうパン あぶら じゃがいも ナタデココ さとう いちごゼリー	707	24.5	18.4
26金	ごはん	牛乳	ぶたどんのぐ キャベツとあぶらあげのあまずあえ もものタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	にんじん にんにく こんにやく たまねぎ ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり すだち	こめ さとう ごま あぶら もものタルト	719	23.5	18.8
29月	ごはん	牛乳	やさぎかな パックすだち そくせきづけ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう しおこんぶ ます ぶたひきにく	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ しょうが こんにやく すだち	こめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	681	30.0	17.6
30火	コッペパン	牛乳	マーボーれんこん パンサンサー ヨーグルト	ぎゅうにゅう チキンハム ぶたひきにく みそ ヨーグルト	ねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ れんこん きゅうり	パン さとう でんぷん はるさめ あぶら ごまあぶら	633	23.6	20.7

ペーパーレス化により、令和3年12月分給食だよりをもって家庭への配付を終了いたします。
令和4年1月分から市ホームページのみの掲載といたします。
パソコン、スマートフォンから「吉野川市学校給食」と検索し、「給食センター吉野川市」をクリックすると見ることができます。
なお、今まで通り紙媒体での配付を希望の方は、学校に申し出てください。

給食だより



令和3年
11月号

今月の地産地消

【JA麻植郡】……米
【美郷物産館】…すだち酢
【四電エアグリファーム】…ミニトマト



日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなどの感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

風邪をひかない丈夫な体をつくろう！

栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。



適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。



十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。



こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰ったときは、うがいも忘れずに行いましょう。



5日、15日、18日は川島小学校6年生のみなさんが考えた献立です

10月に引き続き、川島小学校6年生のみなさんが家庭科で考えた献立です。6年生のみなさんが考えたネーミングや献立作りの感想を紹介します。

★5日(金)

「野菜たっぷり！栄養満点給食」

みんなが好きなカレーに、秋野菜を入れて「秋野菜カレー」にしました。「レンコンサラダ」には、ツナを入れて食べやすくしました。

★15日(月)

「秋がたっぷりほかほか給食」

秋にとれる「しいたけ」や徳島県の「ハモ」を使って秋らしい料理にしました。体が温まるよう、「ふしめん汁」をつけました。

★18日(木)

「旬がいっぱい給食」

栄養がかたよってなくて、ビタミンがたくさんとれるよう考えました。シチューの具材に旬のものを使用しました。

15日(月)はふるさと給食の日

わかめごはん
精白米…吉野川市産
牛乳…徳島県産
はもの青のりてんぶら…徳島県産
パックすだち…徳島県産
ごまあえ
ふしめん汁
しいたけ…徳島市産
ねぎ…徳島市産



◎1人当たりの個数

日曜日	曜日	食品名	小	中
10	水	揚げたこやき	1個	2個
17	水	れんこんしゅうまい	2個	3個
24	水	阿波尾鶏のから揚げ	2個	3個

※6年生のみなさんが考えた献立は、一部変更している部分があります。ご了承ください。

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。
※欄外の数値は、文部科学省が策定している児童(中学年)1人当たりの学校給食摂取基準です。
☆毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。

650 kcal
21.1g ~ 32.5g
14.4g ~ 21.7g