

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 とどのえるもの	はたらくちからや なつになるもの	エネルギー	たんぱく 質(g)	しつ 質(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	あきやさいかレー 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 けんちんみそしる	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 パンサンスー 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
-------------	---------------------	---------------------