

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した。
 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4年
1月号

年末年始は、大人も子どもも夜更しや朝寝坊をしまいがちですが、「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えましょう。そして新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐために、きちんと手を洗い、食事をしっかり食べて、十分な睡眠をとりましょう。

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です！

学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎり等を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世界大戦で中断されました。

戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学校給食週間。今は豊かになった日本ですが、当時を振り返り、食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直したりする一週間です。



今月の地産地消

- 【JA麻植郡】……米
- 【美郷物産館】……すだち酢
ゆず酢
- 【ひまわり農産市鴨島店】…大根・白菜
- 【真相さん・山川町】……菜の花
- 【南本さん・美郷】……菜の花



20日(木)、21日(金)は川島中学生、28日(金)、31日(月)は鴨島東中学生が考えた献立です。

令和3年10月と11月に川島中学校の生徒さん2名と、鴨島東中学校の生徒さん2名が給食センターでの職場体験学習で、給食の献立を考えました。生徒さんが考えた献立のポイントを紹介します。

- ★20日(木)「喜んで食べてほしいので、人気なものを選び、栄養のあるものも入れました。」
- ★21日(金)「いつものカレーにカツを入れたら、よりおいしくなると思いました。」

- ★28日(金)「肉じゃがとごはんの組み合わせがおいしいです。肉だけでなく魚も組み合わせました。」
- ★31日(月)「中学3年生は給食を食べるのがあと少しなので、好きな給食を食べてほしいと思いました。」

24日(月)はふるさと給食の日

- ごはん 米…吉野川市産
- 牛乳…徳島県産
- さわらフライ さわら…徳島県産
- パックソース
- ゆで野菜 菜の花…吉野川市産



◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
11	火	野菜入り肉しゅうまい	2個	3個



日	曜日	こんだてめい			しょくひんめい(ざいりょうめい)			しょう・えいようか		
		しゅじょく	牛乳	お か ず	ちやくやくや ほねになるもの	からだのちようしを とどのえるもの	はたらちからや なつになるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)	しつ (g)
11	火	こくとうパン	牛乳	やさしいりくしゅうまい やきビーフン	ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく	にんじん キャベツ もやし たまねぎ	こくとうパン あぶら ビーフン	616	23.7	18.9
12	水	ごはん	牛乳	ハンバーグのてりやきソース ぞうに そくせきづけ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりこく みそ しおこんぶ	にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん もち ごまあぶら	697	24.8	18.4
13	木	きなこ あげパン	牛乳	にくだんごはくさいのスープ さつまいものサラダ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう きなこ にくだんご ポークハム	にんじん はくさい しいたけ きゅうり コーン	パン あぶら さとう はるさめ さつまいも ノンエッグマヨネーズ	665	21.5	28.0
14	金	ごはん	牛乳	あつあげとこんにやくのみそに わかめのすのもの あじつけのり	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ わかめ あじつけのり	しょうが にんじん たけのこ こんにやく キャベツ きゅうり すだち	こめ あぶら さとう	633	24.1	16.7
17	月	ごはん	牛乳	さばのしおやき おひたし れんこんきんぴら	ぎゅうにゅう さば ぎゅうにく くきわかめ	こまつな キャベツ にんじん こんにやく れんこん	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	648	25.3	20.3
18	火	アップル パン	牛乳	きつねもち うどん はなやさいのサラダ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう わかめ とりこく	にんじん たまねぎ ねぎ ブロッコリー カリフラワー キャベツ	アップルパン うどん ドレッシング(ごま) きつねもち	728	24.3	19.3
19	水	ごはん	牛乳	おでんふうにも きゅうりのかおりづけ パイ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かんもどき うずらたまご フィッシュボール	こんにやく だいこん パイン きゅうり	こめ あぶら さとう ごまあぶら	638	23.3	18.4
20	★木	コッペパン	牛乳	じゃがいものスープに フルーツしらたま チョコだいたず	ぎゅうにゅう ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ みかん もも	パン じゃがいも しらたまだんご チョコだいたず こんにやくゼリー	635	19.6	21.3
21	★金	むぎごはん	牛乳	ビーフカレー ポテとおこめのささみカツ ブロッコリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いんげんまめ ポテとおこめのささみカツ	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも ドレッシング	714	24.7	20.2
24	月	ごはん	牛乳	さわらフライ パックソース なのはなのごまあえ ひじきのいために	ぎゅうにゅう とりこく さわらフライ だいたず ひじき あぶらあげ	にんじん キャベツ ごぼう こんにやく グリンピース なのはな	こめ あぶら さとう ごま	711	26.3	20.8
25	火	コッペパン	牛乳	チリコンカン ハムときゅうりのサラダ ゆずジャム ミルメーク	ぎゅうにゅう チキンハム ぶたひきにく だいたず てぼうまめ きんときまめ	にんにく にんじん トマト たまねぎ きゅうり コーン	パン あぶら さとう じゃがいも ドレッシング ゆずジャム ミルメーク	645	23.9	19.6
26	水	ばらずし	牛乳	ちくわのいそべてんぶら すましじる だいたいのとうにゅうムース	ぎゅうにゅう あぶらあげ こうやどうふ きんしたまご ちくわのいそべてんぶら とうふ わかめ	ゆず れんこん ごぼう にんじんこんにやく たまねぎ	こめ さとう あぶら だいたいのとうにゅうムース	669	22.0	22.8
27	木	パンプキン パン	牛乳	とりこくのガーリックやき そえやさい マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう とりこく ベーコン いんげんまめ	にんにく すだち パセリ キャベツ にんじん たまねぎ コーン しめじ	パンプキンパン ドレッシング あぶら マカロニ	697	29.6	27.1
28	★金	ごはん	牛乳	にくじゃが さばのみそに	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さばのみそに	こんにやく にんじん たまねぎ	こめ あぶら じゃがいも さとう	694	24.5	19.4
31	★月	むぎごはん	牛乳	キムチどんぐり パンパンジーサラダ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく サラダチキン	にんにく はくさいキムチ はくさい たまねぎ もやし にら きゅうり にんじん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま あおりんごゼリー ドレッシング(ごま)	639	26.3	14.5

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

◎12日(水)の雑煮と18日(火)のきつねもちには、お餅を使っています。のどに詰まらせないように気をつけてお召し上がりください。

◎20日(木)のフルーツ白玉には「白玉団子」を使っています。のどに詰まらせないように気をつけてお召し上がりください。

◎19日(水)のおでん風煮物には、「うずら卵」を使っています。のどに詰まらせないように気をつけてお召し上がりください。

※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
-------------	---------------------	---------------------