

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  
12月号

## 今月の地産地消

【JA麻植郡】……米  
 【美郷物産館】……ゆず酢



もうすぐ冬休みです。体長を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

<p><b>早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう</b></p> <p>朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。</p>	<p><b>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</b></p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。</p>
<p><b>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</b></p> <p>ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。</p>	<p><b>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</b></p> <p>年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。</p>

## 寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

### 正しい手の洗い方を確認しよう

冬は新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい時期です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

- ①水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ②手の甲をのばすように洗う。
- ③指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりとこする。
- ④指の間を洗う。
- ⑤親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥手首を洗う。
- ⑦汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧清潔なハンカチやタオルで拭く。

外から帰ったら、うがいも忘れずに！



## 20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  
 タチウオフライ タチウオ…徳島県産  
 即席漬物 なたと金時のみそ汁  
 さつまいも…徳島県産  
 しいたけ…徳島県産  
 ねぎ…徳島県産

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(%)
1	水	ごはん	牛乳	すきやき あつやきたまご のりつくだに	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ あつやきたまご のりつくだに	にんじん たまねぎ こんにやく はくさい だいこん	こめ さとう やきふ あぶら	638	24.1	16.7
2	木	あげパン	牛乳	マカロニサラダ ごまドレッシング ポルシチふうスープ	ぎゅうにゅう チキンハム ベーコン	にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう マカロニ じゃがいも あぶら ドレッシング(ごま)	691	20.0	29.2
3	金	ごはん	牛乳	おでんふうにも やきししゃも きゅうりのカリカリうめあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく うずらたまご フィッシュボール がんもどき ししゃも	こんにやく だいこん きゅうり うめ	こめ さとう あぶら	686	32.3	21.7
6	月	ごはん	牛乳	れんこんミンチカツ そえやさい だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう わかめ れんこんミンチカツ とうふ みそ あぶらあげ	こまつな にんじん キャベツ だいこん しめじ	こめ あぶら ドレッシング	651	21.2	19.8
7	火	コッパン	牛乳	はっぼうさい ポークしゅうまい ミルメーク	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ポークしゅうまい	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい	パン でんぶん ミルメーク あぶら	666	29.8	22.2
8	水	ごはん	牛乳	ひじきのいために さばのみそに みかん	ぎゅうにゅう ひじき とりにく だいず あぶらあげ さばのみそに	にんじん こんにやく れんこん みかん	こめ さとう あぶら	715	28.5	21.4
9	木	こくとうパン	牛乳	ポークビーンズ フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん トマト パセリ にんにく しめじ たまねぎ みかん もも	こくとうパン さとう じゃがいも ナタデココ とうにゅうあんぱんにとうふ あぶら	670	24.8	17.5
10	金	むぎ ごはん	牛乳	チキンカレー だいこんサラダ わふうたまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく だいこんサラダ チキンハム	にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ だいこん	こめ むぎ じゃがいも あぶら ドレッシング	641	22.5	15.5
13	月	なめし	牛乳	れんこんのいために ハムカツ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ハムカツ	にんじん こんにやく れんこん	こめ さとう あぶら ごま	686	25.3	20.2
14	火	キャラメル パン	牛乳	はくさいのクリームに ごぼうとひじきのサラダ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ひじき ベーコン チキンハム いんげんまめ	にんじん たまねぎ コーン はくさい ごぼう	キャラメルパン あぶら ドレッシング(ごま)	689	22.4	24.6
15	水	ごはん	牛乳	おやこどのぐ ならえ おちやめなだいず	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ おちやめなだいず	にんじん ねぎ たまねぎ ゆず しいたけ れんこん こんにやく だいこん	こめ さとう あぶら ごま	650	28.9	16.2
16	木	キャロット パン	牛乳	スパゲティミートソース オムレツ ゆでやさい	ぎゅうにゅう ぶたひきにく オムレツ	にんじん ピーマン トマト たまねぎ キャベツ きゅうり	キャロットパン スパゲティ あぶら ドレッシング	687	24.5	23.6
17	金	ごはん	牛乳	ぶたにくとだいこんのみそに おひたし だいふく(とうにゅういちご)	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	にんじん ほうれんそう しょうが こんにやく だいこん たけのこ キャベツ	こめ さとう だいふく あぶら	648	21.0	16.6
20	月	ごはん	牛乳	タチウオフライ そくせきづけ なるときんときのみそしる	ぎゅうにゅう しおこんぶ タチウオフライ あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり だいこん しいたけ	こめ さつまいも あぶら	686	21.3	21.8
21	火	コッパン	牛乳	もみのきがたハンバーグ マイトソース ブロッコリーサラダ ポテトスープ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう もみのきがたハンバーグ ベーコン	にんじん ブロッコリー パセリ キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも クリスマスデザート	648	24.0	25.0
22	水	ごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろに さわらのあまずあんかけ あじつけのり	ぎゅうにゅう あじつけのり ぶたひきにく さわら	にんじん かぼちゃ しょうが こんにやく たまねぎ	こめ さとう でんぶん あぶら	687	28.5	18.1
23	木	コッパン	牛乳	みそにこみうどん れんこんとツナのサラダ レーズンクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ ツナ	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ ごぼう れんこん きゅうり	パン うどん あぶら ドレッシング(ごま) レーズンクリーム	659	24.0	24.8

### ◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
3	金	焼きししゃも	2尾	2尾
7	火	ポークしゅうまい	2個	3個

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。  
 ◎3日「おでん風煮物」、7日の「八宝菜」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。  
 ☆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。  
 ※欄外の数値は、文部科学省が策定している児童1人当たりの学校給食摂取基準です。

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