



# 給食たより

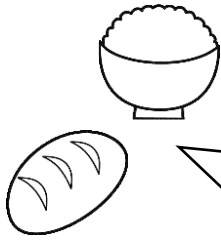
那賀町驚敷学校給食センター

しんねんど 新たな がくねん がっこうせいかつ  
新年度になり、新しい学年での学校生活がスタートしました。

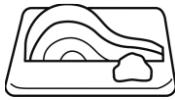
がっこうきゅうしょく えいよう  
学校給食は、栄養のバランスがとれた食事を、先生や友達となかよく食べます。食事のマナーや食べ物・栄養のことなどを知り、豊かな心と、じょうぶな体を作るためのものです。みなさんも好き嫌いをなくすようがんばりましょう。



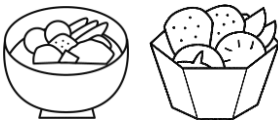
## 那賀町の学校給食について



ごはん：月・水・金の週3回です。相生の「あわみのり」というお米を使っています。  
パン：火・木の週2回です。町内のパン屋さんが作ってくれます。  
揚げパンは給食センターで1つ1つていねいに揚げています。



きょうどりょうり てつく りょうり など、わ・洋・中バラエティに富んだメニューを心がけています。



また、那賀町の食べ物にもっと興味をもってほしいと思い、那賀町で作られた食材を使った料理を給食で提供しています。  
掲示資料や那賀食だよりでも紹介するので、ごらんください。



とくしまけんさん きゅうにゅう まいにち  
徳島県産の牛乳が毎日つきます。  
牛乳には、成長期の体に大切なカルシウムがたくさん含まれています。



わじまがっこうきゅうしょく センターでは、わじま  
驚敷学校給食センターでは、驚敷  
しょうがっこう わじまちゅうがっこう きゅうしょくやく  
小学校・驚敷中学校の給食約230食  
を作っています。調理員4人と栄養士でお  
いしい給食を一生懸命作っていきます  
ので、どうぞよろしくお願ひします。

## 那賀町の地場産物紹介

### さんさい 山菜



なかがちよう きゅうしょく  
那賀町の給食では「うど」、「ぜんまい」、「たけのこ」、「ふき」、「わらび」の入った山菜ミックスを使っています。

なかがちよう さんさい おお と 採れます。きさわのうさんぶつかこうみあい さんさい  
那賀町では、山菜が多く採れます。木沢農産物加工組合さんが山菜を  
かこう じばさんぶつ きゅうしょく さんさい  
加工して下さるので、地場産物として給食で「山菜スパゲッティ」や  
「山菜かきまぜ」などを食べることが出来ます。

こんげつ きゅうしょく さんさい た こみごはん が 19日 に とうじよう  
今月の給食には、「山菜炊き込みごはん」が19日に登場します。

たの 楽しみにしててくださいね。



山菜たきこみごはん

日	曜	献立名	食 品 名				カロリー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)
			主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの			
9	金	牛乳 ごはん 肉じゃが ゆず酢和え	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ ちりめん	たまねぎ にんじん こんにゃく たけのこ いんげん だいこん きゅうり にんじん ゆず	こめ じゃがいも あぶら さとう さとう	642	25.1	13.9	
12	月	牛乳 チキンカレー フルーツカクテル	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	にんにく セロリ たまねぎ にんじん えだまめ りんご みかん パイン おうとう	こめ あぶら じゃがいも カレールウ さとう ゼリー	694	21.3	15.3	
13	火	牛乳 ミニコッパン 焼きそば れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ちくわ あおのり かつおぶし ハム	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ れんこん きゅうり コーン	パン やしきぼめん あぶら さとう マヨネーズ	628	24.4	23.9	
14	水	牛乳 桜寿司 さばのみぞれに 若竹汁 添え野菜 お祝いゼリー	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご さばのみぞれに かまぼこ わかめ	いんげん れんこん こんにゃく ほししいたけ キャベツ ほうれんそう たけのこ えのきだけ ブロッコリー	こめ さとう    ゼリー	668	28.1	18.2	
15	木	牛乳 コッパン 八宝菜 餃子の甘酢あんかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらたまご ぎょうざ	はくさい にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ ほししいたけ きぬさや しょうが	パン あぶら かたくりこ あぶら さとう かたくりこ	649	25.3	25.5	
16	金	牛乳 麦ごはん 高野豆腐の卵とじ 小松菜のじゃこ和え	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく ちくわ たまご ちりめん	たまねぎ にんじん いんげん しめじ キャベツ こまつな	こめ おしむぎ さとう さとう ごまあぶら	642	30.7	17.7	
19	月	牛乳 山菜炊き込みごはん 切り干し大根の和え物 厚揚げとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ちくわ あつあげ わかめ みそ	にんじん うど ぜんまい たけのこ ふき わらび ほうれんそう きりぼしだいこん たまねぎ にんじん えのきだけ	こめ さとう ごま さとう	599	24.9	15.9	
20	火	牛乳 コッパン キャベツメンチカツ 糸寒天サラダ 大豆とトマトのスープ	ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ こんにゃくかんてん とりにく だいず	だいいん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん トマト グリンピース	パン あぶら あおじそドレッシング じゃがいも	656	23.9	23.4	
21	水	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ かにかまぼこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ たけのこ えだまめ きゅうり もやし	こめ おしむぎ あぶら かたくりこ さとう はるさめ さとう ごまあぶら ごま	687	28.6	20.0	
22	木	牛乳 米粉食パン 煮込みハンバーグ じゃがいものスープ煮	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ にんじん キャベツ いんげん エリンギ	パン こめこ さとう じゃがいも	615	31.0	20.6	
23	金	牛乳 ごはん サワラのごまみそ焼き おひたし ふしめん汁	ぎゅうにゅう サワラ みそ あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ ごま さとう さとう ふしめん	659	30.1	17.0	
26	月	牛乳 豚丼 キャベツの酢の物 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ わかめ ちりめん ヨーグルト	こんにゃく たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ キャベツ	こめ さとう さとう	655	27.8	14.7	
27	火	牛乳 黒糖パン ツナとポテトのチーズ焼き ほうれん草スープ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ベーコン	たまねぎ ブロッコリー しめじ たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきだけ エリンギ	パン くらざとう じゃがいも マヨネーズ	619	26.6	23.9	
28	水	牛乳 麦ごはん 白身魚と大豆のごまがらめ 添え野菜 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう タラ だいず とうふ あぶらあげ わかめ かまぼこ みそ	しょうが ブロッコリー カリフラワー こまつな たまねぎ にんじん えのきだけ	こめ おしむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら ごま さとう	711	35.4	20.4	
30	金	牛乳 ごはん たまご焼き たけのこのきんぴら すまし汁	ぎゅうにゅう たまごやき ぎゅうにく ちくわ とうふ	たけのこ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	こめ ごまあぶら ごま さとう	605	24.2	16.3	