

日	こんだてめい			しょくひんめい						小学校(中学年)																			
	しゅしよく	牛乳	お か ず	あ	主	に	血	や	肉	に	み	主	に	体	の	調	子	を	き	主	に	熱	や	力	エネルギー kcal	たんぱく質 g			
				か	な	る	も	の	り	え	る	も	の	ら	も	と	に	なる	もの	の	脂	質							
10月	ごはん	ミルク	じゃがいものそばろに切りばし大根サラダのりふりかけ	牛ひき肉	大豆	さつまあげ	かに風味かまぼこ	牛乳のり	にんじん	ねぎ	ほうれん草	たまねぎ	ほし大根	キャベツ	コーン	米	大麦	さとう	じゃがいも	こんにやく	油	ドレッシング	615	22.1					
11火	コッペパン	ミルク	カレー焼きうどん ごぼうとブロッコリーのサラダ メープルジャム	ぶた肉	牛乳	ひじき		にんじん	ピーマン	ブロッコリー	キャベツ	たまねぎ	コーン	パン	うどん	さとう	メープルジャム			油	ドレッシング	616	21.2						
12水	ごはん	ミルク	とり肉のバーベキューソースかけ ごまあえ みそ汁 いちごクレープ	とり肉	みそ	油あげ		牛乳	小松菜	にんじん	ねぎ	たまねぎ	りんご	キャベツ	米	大麦	さとう	じゃがいも	いちごクレープ		ごま	703	24.7						
13木	ごはん	ミルク	ちくわのいそべあげ キャベツのおかかあえ とうふのちゅうかに	ちくわ	かつおぶし	ぶた肉	とうふ	牛乳のり	にんじん	ねぎ		キャベツ	たまねぎ	パン	天ぷら粉	さとう	でんぶん			油	ごま油	643	25.5						
14金	切りこみコッペパン	ミルク	セルフホットドッグ(ウインナー・カレーキャベツ) マカロニのクリームにパックケチャップ	ウインナー	とり肉	白花豆	白いんげん豆	牛乳	生クリーム			にんじん	パセリ	パン	マカロニ								643	27.7					
17月	ごはん	ミルク	ジャアジャンどうふ わかめのすのもの おいおいゼリー	ぶたひき肉	大豆	あつあげ	みそ	牛乳	ちりめん	わかめ		にんじん		たまねぎ	しめじ	グリーンピース	キャベツ	きゅうり	米	大麦	さとう	でんぶん	いちごゼリー	油	ごま	690	23.7		
18火	全粒粉パン	ミルク	コロッケ そえ野菜 ミネストローネ パックソース デコボン	ベーコン	大豆	ウインナー	えんどう豆	あずき	レンズ豆	ひよこ豆		にんじん	パセリ	たまねぎ	デコボン	パン	コロッケ	じゃがいも	大麦	たかきび		油		606	19.3				
19水	ごはん	ミルク	ホイコーロー ポークしゅうまい ミントマト	ぶた肉	みそ	しゅうまい		牛乳	にんじん	ピーマン	ミニトマト	たまねぎ	しいたけ	ほし大根	米	大麦	さとう	でんぶん			油		629	26.7					
20木	ごはん	ミルク	ししやもフライ ブロッコリーのかんきつあえ こんにやくソテー ハモ風味あじつけのり	ぶた肉	牛乳	ししやもフライ		牛乳	ししやもフライ	のり	ブロッコリー	にんじん	小松菜	キャベツ	たまねぎ	コーン	えだまめ	米	大麦	こんにやく	さとう	油	ドレッシング	ごま油	614	24.2			
21金	ごはん	ミルク	チキンカレー フルーツあん	とり肉	白花豆	白いんげん豆		牛乳	だっしふん乳		にんじん			たまねぎ	えだまめ	りんご	みかん	パイ	もも	米	大麦	じゃがいも	あん	にんどうふ	油		680	21.4	
24月	ごはん	ミルク	とり肉とあつあげのみそに ごますあえ	とり肉	うずらたまご	あつあげ	みそ	チキンハム			にんじん	さやいんげん		たけのこ	キャベツ	きゅうり	米	大麦	こんにやく	さとう	油	ごま油	ごま	609	24.2				
25火	小型コッペパン	ミルク	スパゲティナポリタン てっこつサラダ いちごジャム	ぶた肉	ベーコン	ツナ		牛乳	ひじき		にんじん	ピーマン	トマト	小松菜	たまねぎ	しめじ	コーン	キャベツ	パン	スパゲティ	いちごジャム		ごま	ノンエッグマヨネーズ	659	26.4			
26水	チャーハン	ミルク	ごぼうとひじきのサラダ タイピーエン 青りんごゼリー	ベーコン	とり肉	うずらたまご		牛乳	ひじき		にんじん	ねぎ	ブロッコリー	たまねぎ	たけのこ	えだまめ	ごぼう	コーン	キャベツ	ほし大根	しいたけ	米	さとう	はるさめ	青りんごゼリー	ドレッシング	ごま油	646	20.9
27木	ごはん	ミルク	さばのみそに おひたし 若竹汁 しそひじき	さば	みそ	とうふ		牛乳	わかめ	しそひじき		小松菜	にんじん	もやし	たけのこ	えのきたけ	米	大麦	さとう					619	24.5				
28金	コッペパン	ミルク	ハンバーグのデミグラスソースかけ イタリアンサラダ コーンポタージュ	ハンバーグ	とり肉	白いんげん豆		牛乳			にんじん	パセリ	キャベツ	きゅうり	コーン	たまねぎ	パン	さとう	じゃがいも		ドレッシング		661	26.4					

*栄養価については、小学校中学年を基準として、成長段階に応じて分量を設定しています。(中学校は基準の1.3倍)
 **無断での複製、再配布等のご遠慮ください。

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事です。子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、食についてさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。

学校給食について

おかずは、新鮮な食材を使用し、手作りを心掛けています。いろいろな調理法(煮る・焼く・揚げる・蒸すなど)でバラエティに富んだメニューを提供します。食材はできるだけ国産のものを購入し、原則として、生で食べるミニトマトや果物などを除き、すべて加熱調理しています。

牛乳は徳島県産の成分無調整のもので、容量は200ccです。1本で1日に必要なカルシウムの約25%をとることができます。デザートには季節の果物のほか、ゼリーやケーキなども提供します。

主食は、阿波市産のあきさかりを使った麦ごはんが基本で、混ぜごはんもあります。パンは黒糖パンなどの混ぜ込みパンや、切り込みパンがあります。

だしは、昆布やかつお節、煮干しなどからとっています。うま味を生かした、うす味です。

全国各地の郷土料理、行事食、コンクール入賞メニューなど、さまざまな献立を実施予定です。お楽しみに!

今日の「Awa産Our消」

米・トマト・ミニトマト・にんじん
 ねぎ・ブロッコリー・ほうれん草
 キャベツ・きゅうり・たまねぎ
 デコボン・ほし大根・生しいたけ

※天候により変更する場合があります。

“Awa産Our消Myメニュー”の銅賞メニューが登場します!

11日(火)
「カレー焼きうどん」

(阿波中1年生の女の子のメニュー)

目指せ! 給食マスター

給食当番のお仕事編

身だしなみを整えましょう	協力して準備をしましょう	1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう	汁物は底からかき混ぜ、具を均等にのぞきましょう
--------------	--------------	--------------------	-------------------------

給食の食べ方編

よい姿勢で食べましょう	口をじて、よくかんで食べましょう	立ち歩いたり、友達に嫌がる話をしたりするのはやめましょう	時間内に食べ終わるようにしましょう
-------------	------------------	------------------------------	-------------------