



10月給食だより



阿波市学校給食センター
ホームページ



令和5年

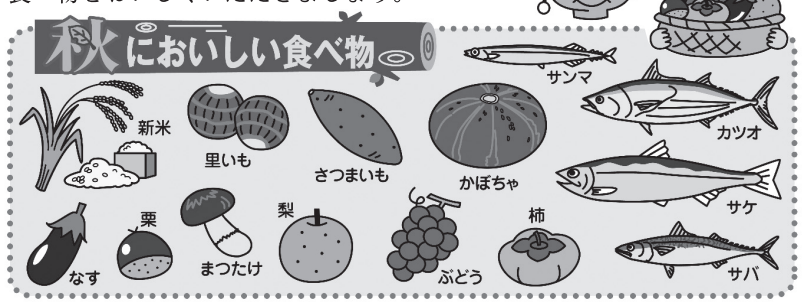
～毎月19日は食育の日です～

日	こ ん だ て め い			し ゚ ゅ く ひ ん め い						小学校(中学年)																					
	しゅしよく	牛乳	お か ず	あ	主	血	や	肉	に	み	主	の	き	主	熱	や	力	エネルギー kcal	たんぱく質 g												
				か	な	る	も	の	ど	え	調	子	を	の	も	と	に			なる	もの										
2月	ごはん	ミルク	とうふのチゲ風 きょうざ オレンジ おかかふりかけ	ぶた肉	とうふ	みそ	きょうざ	かつおぶし	牛乳	にんじん	小松菜	たまねぎ	しいたけ	キャベツ	はくさい	キムチ	オレンジ	米	大麦	はるさめ	ごま油	644	24.0								
3火	きなこあげパン	ミルク	マカロニのクリームに てっこつサラダ	きなこ	とり肉	白	いんげん豆	ツナ	牛乳	生クリーム	ひじき	にんじん	パセリ	小松菜	しめじ	たまねぎ	コーン	キャベツ	パン	さとう	マカロニ	油	ごま	ノンエッグマヨネーズ	666	27.2					
4水	ごはん	ミルク	じゃがいものそばろに ごまぜあえ たい風味あじつけのり	牛ひき肉	大豆	さつ	まあげ	ポークハム	牛乳	のり		にんじん	ねぎ		たまねぎ	キャベツ	きゅうり	米	大麦	さとう	じゃがいも	こんにやく	ごま油	ごま	630	23.4					
5木	ちらしずし	ミルク	いわしのうめに ふしめん汁 ヨーグルト	高野豆腐	油	あげ	たまご	いわし	牛乳	ヨーグルト		にんじん	さやいんげん	ねぎ	ごぼう	ほしいたけ	えのきたけ	たまねぎ	うめ	米	さとう	こんにやく	ふしめん			648	26.3				
6金	ごはん	ミルク	れんごんの白せんあげ きゅうりのピリットづけ ぶた肉とあつあげのみそに パックスソース	ぶた肉	あつ	あげ	みそ		牛乳			にんじん	さやいんげん		れんごん	きゅうり	たけのこ			米	大麦	米粉	天ぷら粉	さとう	こんにやく	油	642	23.0			
10火	小型アップルパン	ミルク	五目うどん きつねもち 和風サラダ ブルーベリーゼリー	とり肉	かまぼこ	きつ	ねもち	チキンハム	牛乳			にんじん	ねぎ		りんご	たまねぎ	大根	ほしいたけ	キャベツ	きゅうり	コーン	パン	さとう	うどん	ブルーベリーゼリー	614	23.0				
11水	ごはん	ミルク	さばのごまみそかけ さつまいもサラダ さわにわん しそひじき	さば	みそ	ツナ	ぶた肉		牛乳	しそひじき		ブロッコリー	にんじん	小松菜	ねぎ	たまねぎ	えのきたけ	ごぼう	たけのこ	ほしいたけ	米	大麦	さとう	さつまいも	でんぶん	ごま	ノンエッグマヨネーズ	720	27.5		
12木	ごはん	ミルク	あわじ島カレー フレンチサラダ	ぶた肉(いのふた)	白	大豆	いんげん豆	チキンハム	牛乳	だっしふん乳		にんじん			あわじ島	たまねぎ	なす	えだまめ	りんご	キャベツ	きゅうり	コーン	米	大麦	じゃがいも	油	ドレッシング	645	24.8		
13金	チーズパン	ミルク	チリコンカン かきのフルーツミックス	牛ひき肉	大豆	金時豆	白	いんげん豆	牛乳	チーズ		にんじん	パセリ	トマト	たまねぎ	かき	もも	パイン	みかん		パン	じゃがいも	さとう	なしゼリー			647	25.2			
16月	ごはん	ミルク	かぼちゃひき肉フライ そくせきづけ 牛肉とごぼうのいために	牛肉					牛乳	こんぶ		かぼちゃ	にんじん	さやいんげん	キャベツ	きゅうり	ごぼう			米	大麦	こんにやく	さとう	油	ごま	687	22.1				
17火	全粒粉バンズ	ミルク	セルフで焼きたチキンバーガー (てり焼きチキン・ポイル野菜) クリームシチュー タルタルソース	とり肉	ベーコン	白	いんげん豆	白	大豆			にんじん			キャベツ	たまねぎ	しめじ			パン	さとう	でんぶん	さつまいも	じゃがいも	ノンエッグタルタルソース	667	27.7				
18水	ごはん	ミルク	ツナそばろ丼 (ツナそばろ・あえ物) とうがんのみそ汁	ツナ	たまご	ぶた肉	油	あげ	みそ			小松菜	にんじん		とうがん	たまねぎ	えのきたけ			米	大麦	さとう		ごま		666	25.3				
19木	おにぎり	ミルク	焼きそば ごぼうとひじきのサラダ お米のタルト	ぶた肉	さつ	まあげ			牛乳	のり	ひじき	にんじん	ブロッコリー		キャベツ	たまねぎ	ごぼう	コーン		米	ちゅうかめん	さとう	お米のタルト	油	ドレッシング	ごま	739	23.3			
20金	菜めし	ミルク	きびなごフライ ブロッコリーのかんきつあえ こんにやくソテー	ぶた肉					牛乳	きびなごフライ		青菜	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	611	22.8			
23月	ごはん	ミルク	牛丼 いかとわかめの酢の物 とう乳クリームだいふく	牛肉	さつ	まあげ	いか		牛乳	わかめ		にんじん	ねぎ		たまねぎ	えのきたけ	きゅうり	キャベツ		米	大麦	さとう	こんにやく	とう乳だいふく	油	ごま	687	25.7			
24火	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 スコッチブロス メープルジャム	ハンバーグ	大豆	ウインナー	えんどう豆	あずき	ひよこ豆	レンズ豆		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	さつまいも	じゃがいも	メープルジャム	油	ドレッシング	615	23.9			
25水	ごはん	ミルク	あつあげのカレーそばろに 切りばし大根のあまぜあえ ミニトマト	ぶたひき肉	大豆	あつ	あげ		牛乳	ちりめん		にんじん	ミニトマト		なす	たまねぎ	コーン	たまねぎ	ほし大根	きゅうり	キャベツ	米	大麦	じゃがいも	さとう	油	ごま	663	23.3		
26木	ごはん	ミルク	とり肉のすだち風味 キャベツのおかかあえ しょうが入りとん汁	とり肉	かつ	おぶし	ぶた肉	みそ	牛乳			にんじん	ねぎ		すだち	キャベツ	大根	たまねぎ	ほしいたけ		米	大麦	でんぶん	さとう	里いも	こんにやく	油	686	27.3		
27金	コッペパン	ミルク	さわらのみそマヨネーズ焼き ちゅうか風ブロッコリー 白菜と肉だんごのスープ チョコクリーム	さわら	みそ	肉	だんご		牛乳	わかめ		ブロッコリー	にんじん		たまねぎ	はくさい	えのきたけ			パン		ノンエッグマヨネーズ	ドレッシング	チョコクリーム	油	672	28.3				
30月	とりめし	ミルク	ベーコンたまご焼き ごまあえ すいとん チーズ(中のみ)	とり肉	油	あげ	ベーコン	たまご	焼き	ぶた肉	みそ	牛乳	チーズ(中のみ)	にんじん	小松菜	ねぎ	ごぼう	ほしいたけ	キャベツ	ほし大根	しめじ	大根	たまねぎ	米	こんにやく	さとう	すいとん	油	ごま	608	26.1
31火	小型こくとうパン	ミルク	和風きのこスパゲティ かぼちゃサラダ ハロウィーンデザート	ベーコン	チキンハム				牛乳	ちりめん		にんじん	小松菜	かぼちゃ	たまねぎ	しめじ	えのきたけ	しいたけ	きゅうり	パン	さとう	スパゲティ	ミックスベリープリン	バター	ノンエッグマヨネーズ	662	22.4				

※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。
★12日のいのふたと淡路島玉ねぎは、関西広域連合域内農林水産物の事業により、ご提供いただき、あわじ島カレーに使用します。

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂ののっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



お知らせ 地方創生臨時交付金を活用して、食材調達に係る物価高騰分を公費にて支援しています。

今日の「Awa産Our消」

米・じゃがいも・里いも・さつまいも
ほうれん草・ブロッコリー・なす
キャベツ・葉ねぎ・きゅうり・たまねぎ
とうがん・トマト・ミニトマト
かき・生しいたけ・ほし大根
※天候により変更する場合があります。

阿波の郷土料理

～ちらしずし(かきませ)～

徳島県では、ちらしずしのことを「かきませ」や「ばらずし」といいます。昔は、お米がたくさんとれなかったため、具をたくさん入れて、量を増やしていました。具はその地域でその季節にとれる食材を使用します。定番の食材を使った給食センターオリジナルのちらしずしです。

今日の日本味めぐり(全国各地)

～すいとん～

すいとんは、小麦粉で作った団子を入れた汁物です。「ひつつみ」や「はっつ」など、様々な呼び名があり、だしや調理法も地域ごとに違います。漢字では、「水団」と書き、室町時代の書物に名があったそうです。調理が簡単で、たくさん作ることができ、腹持ちが良いので、昔から日常食として親しまれてきました。

Awa産Our消Myメニュー

R4の金賞メニューが登場します!

26日「しょうが入りとん汁」
(市場小6年生の女の子のメニュー)