

令和5年



# 11月 給食だより



阿波市学校給食センター  
ホームページ



～毎月19日は食育の日です～

日	こ  ん だ て め い			し ゚ ゃ く ひ ん め い						小学校(中学年)																
	日	しゅしよく	牛乳	お か ず	あ	主	に	血	や	肉	に	み	主	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	ど	に	の	り	え	る	も	の	し	も	と	に	なる	もの			もの
					主にたんぱく質		主に無機質		主にカロテン		主にビタミンC		主に炭水化物		主に脂質											
1	水	ごはん	牛乳	いわしのしょうがにきゅうりのこんぶあえちくぜんに	いわしのしょうがにとり肉ちくわ	牛乳	こんぶ			にんじん	さやいんげん	きゅうり	れんこん	ごぼう	たけのこ	ほしいたけ	米	大麦	こんにやく	さとう	ごま油		630	24.5		
2	木	チャーハン	牛乳	あんかけマーボーなすすだちずあえラ・フランスゼリー	かまぼこぶたひき肉大豆みそ	牛乳	わかめちりめん			ねぎ	にんじん	たまねぎ	コーン	たけのこ	しいたけ	なす	米	さとう	でんぶん	ラ・フランスゼリー	油	ごま油	ごま	601	25.3	
6	月	ごはん	牛乳	さんまのうめにうのはなのいりに冬野菜のみそ汁ひじきのりつくだに	さんまのうめにかまぼこ おから油あげ みそ	牛乳	ひじきのり			にんじん	ねぎ	ごぼう	ほしいたけ	大根	はくさい	米	大麦	こんにやく	さとう	さつまいも	油		626	21.1		
7	火	キャラメルパン	牛乳	春まきブロッコリーのちゅうかあえ焼きビーフン	春まきぶた肉	牛乳				ブロッコリー	にんじん	たまねぎ	キャベツ	もやし	しめじ	パン	ビーフン			油	ドレッシング	ごま油	640	23.7		
8	水	ごはん	牛乳	高野どうふのたまごとしわかめのすのものお魚ふりかけ	高野どうふとり肉たまご	牛乳	ちりめんわかめ			にんじん	さやいんげん	たまねぎ	ほしいたけ	キャベツ	きゅうり	米	大麦	じゃがいも	さとう	油	ごま		629	26.9		
9	木	ごはん	牛乳	ポークカレーコールスローサラダ	ぶた肉 白花豆白いんげん豆チキンハム	牛乳	だっしふん乳			にんじん		なす	たまねぎ	えだまめ	りんご	米	大麦	じゃがいも		油	ドレッシング		646	22.9		
10	金	ココアパン	牛乳	さつまいもの天ぷらごぼうサラダわかめうどん 牛乳プリン	チキンハム	牛乳	のりわかめ			小松菜	にんじん	ごぼう	コーン	たまねぎ	ほしいたけ	パン	さつまいも	天ぷら粉	さとう	うどん	牛乳プリン	油	ノンエッグマヨネーズ	ごま	689	19.2
13	月	ごはん	牛乳	さわらのすだちソース切りほし大根サラダとん汁	さわらかに風味かまぼこぶた肉とうふみそ	牛乳				ほうれん草	にんじん	すだち	ほし大根	コーン	しいたけ	米	大麦	さとう	でんぶん	里いも	油	ドレッシング		619	27.6	
14	火	さつまいもパン	牛乳	冬野菜のクリームシチューツナの和風サラダみかん	とり肉 白花豆白いんげん豆ツナ	牛乳				にんじん	ブロッコリー	たまねぎ	大根	はくさい	コーン	パン	さつまいも			油			630	27.7		
15	水	ごはん	牛乳	れんこんはさみあげ焼き肉風いためのミニトマト	ぶた肉みそ	牛乳				にんじん	ピーマン	れんこん	はさみあげ	キャベツ	たまねぎ	しいたけ	米	大麦	さとう		油	ごま		645	25.1	
16	木	ごはん	牛乳	おでん風にものごまずあえハモ風味あじつけのり	ぶた肉 がんもどきあつあげ さつまいもちくわ うずらたまごチキンハム	牛乳	ちりめんのり			小松菜		大根	キャベツ	きゅうり	米	大麦	こんにやく	さとう		ごま油	ごま		657	29.7		
17	金	ごはん	牛乳	手作りハンバーグのきのこソースブロッコリーサラダ具だくさんみそ汁	ぶたひき肉牛ひき肉おから油あげみそ	牛乳				ブロッコリー	にんじん	たまねぎ	しいたけ	しめじ	ごぼう	米	大麦	でんぶん	さとう	じゃがいも	油	ドレッシング		687	27.1	
20	月	ごはん	牛乳	さばの塩焼きひじきと大豆のものさつまいものいとこに	さば とり肉さつまいあげ大豆 あずき	牛乳	ひじき			にんじん	さやいんげん	ごぼう			米	大麦	こんにやく	さとう	さつまいも				692	30.5		
21	火	全粒粉バンズ	牛乳	セルフメンチカツバーガー(メンチカツ・ポイル野菜)野菜たっぷりとう乳スープパックソース	メンチカツとり肉 ベーコン	牛乳				にんじん	ブロッコリー	キャベツ	たまねぎ	はくさい	パン	じゃがいも			油				604	23.9		
22	水	カレーピラフ	牛乳	ポークしゅうまいツナサラダ わかめスープさつまいもとりのタルト	とり肉しゅうまいツな とうふ	牛乳	わかめ			にんじん	小松菜	たまねぎ	コーン	えだまめ	キャベツ	レモン	ほしいたけ	米	さつまいも	とりのタルト	油	ノンエッグマヨネーズ		698	25.2	
24	金	コッペパン	牛乳	ポークビーンズフルーツヨーグルトキャラメルクリーム	ぶた肉大豆白いんげん豆	牛乳	ヨーグルト			にんじん	トマト	たまねぎ	しめじ	みかん	パイ	パン	じゃがいも	さとう	ナタデココ	キャラメルクリーム	油		611	22.9		
27	月	ふきよせごはん	牛乳	カレーのからあげすまし汁りんごのタルト	とり肉油あげとうふ	牛乳	こんぶ からあげわかめ			にんじん	ねぎ	ほしいたけ	れんこん	えだまめ	えのきたけ	米	こんにやく	さとう	りんごのタルト	油			629	25.4		
28	火	コッペパン	牛乳	鳴門金時のスペイン風オムレツフレンチサラダなす入りペンネのポロネーゼパンにぬるチーズ	鳴門金時のオムレツぶたひき肉大豆	牛乳	チーズ			ブロッコリー	にんじん	キャベツ	コーン	なす	たまねぎ	パン	ペンネ			油	ドレッシング		618	25.5		
29	水	ごはん	牛乳	とり肉のワインソースブロッコリーのおかかあえレタスのみそ汁	とり肉かつおぶしぶた肉 みそ	牛乳				ブロッコリー	にんじん	たまねぎ	レタス	えのきたけ	米	大麦	でんぶん	さとう		油	ごま		670	26.7		
30	木	ごはん	牛乳	肉じゃがごぼうとコーンのサラダ小魚つくだに	牛肉さつまいあげ	牛乳	小魚つくだに			にんじん	さやいんげん	たまねぎ	ごぼう	きゅうり	コーン	米	大麦	さとう	じゃがいも	こんにやく	油	ごま	ドレッシング	660	22.3	

※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。

## 食事の「手」、 どうしていますか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？ひじをついたり、ひぎの上など机の下にあっていたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

### おわんの持ち方



4本の指の上のせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



こんな姿勢になっていませんか？

2日の献立は、久勝小学校の卒業生、現在、阿波高校2年生の女子など、2名の生徒さんが考えてくれた献立です。阿波市産の野菜をたっぷり使った「あんかけマーボーなすチャーハン」です。チャーハンの上に、マーボーなすをかけて食べてみてください。

### 今日の「Awa産Our精」

米・里いも・さつまいも・大根  
ほうれん草・ブロッコリー・なす  
たまねぎ・キャベツ・葉ねぎ・トマト  
ミニトマト・きゅうり・レタス  
はくさい・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精Myメニュー」の 入賞メニューが登場します！

21日  
「野菜たっぷりとう乳スープ」  
(市場小6年生の男の子のメニュー)  
「阿波たっぷり阿波豆乳スープ」を  
アレンジした献立です。

### 今日の日本味めぐり(全国各地)

～卯の花(うのはな)の炒り煮～

おからの色が初夏に花を咲かせるウツギの花に似ていることから「卯の花」と呼ばれます。その卯の花を、油揚げ、にんじん、しいたけなどと一緒に出汁で甘めに煮付けるのが一般的な調理法です。

### 阿波の郷土料理

～さつまいものいとこ煮～

小豆と野菜の煮物を指す「いとこ煮」は、一般的には小豆とかぼちゃという組み合わせを指すようですが、阿波のいとこ煮では小豆とさつまいもを使います。昔は多くの家庭が芋を畑で栽培していたからではないかといわれています。