



12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			しょくひんめい						小学校(中学年)	
	しゅしょく	牛乳	おかず	あか	主に血や肉の	みどり	主に体の調子を	きいろ	主に熱や力の	エネルギー kcal	たんぱく質 g
曜	日			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	金	ごはん	ベーコンたまご焼き ポイルブロッコリー ★すき焼き	ベーコンたまご焼き 牛肉 焼き豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	はくさい 大根 ほし大根	米 大麦 さとう こんにやく はるさめ	ドレッシング 油	663	25.5
4	月	ごはん	ぎょうざ 大根のちゅうかに しそひじき	ぎょうざ ぶた肉 さつまあげ	牛乳 しそひじき	にんじん ほうれん草	大根 ほししいたけ	米 大麦 さとう	ごま油	600	21.7
5	火	チーズパン	八宝菜 大学いも	ぶた肉 うずらたまご	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	たまねぎ ほししいたけ たけのこ	パン でんぷん さつまいも さとう 水あめ	油 ごま	659	25.6
6	水	ごはん	さばのみそに 冬野菜のおひたし だまこ汁	さば みそ かつおぶし とり肉 油あげ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜 ねぎ	はくさい ごぼう しめじ	米 大麦 でんぷん 里いも だまこ		661	26.4
7	木	ごはん	マーボー豆腐 ツナずあえ お米のムース	ぶたひき肉 大豆 とうふ みそ ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	白ねぎ たけのこ たまねぎ ほししいたけ レモン キャベツ コーン	米 大麦 さとう でんぷん お米のムース	油 ごま油	714	25.5
8	金	全粒粉パン	とり肉のトマトソース こまねずサラダ 野菜とこもちのスープ パンにぬるチーズ	とり肉 ちくわ ベーコン	牛乳 チーズ	トマト パセリ ほうれん草 にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい キャベツ えのきたけ	パン さとう でんぷん いもだんご	油 ノンエッグマヨネーズ ごま	602	26.3
11	月	かみかみ きつねごはん	いわしのカリカリフライ そくせきづけ どさんこ汁	とり肉 油あげ いわしフライ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう ほししいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	米 さとう じゃがいも	油 ごま	600	26.4
12	火	こくとうパン	みそにこみうどん ごぼうとひじきのサラダ みかん	ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ 大根 ごぼう コーン みかん	パン さとう うどん	ドレッシング ごま	636	23.5
13	水	チキンライス	もみの木ハンバーグ ちゅうか風ブロッコリー 冬野菜の米粉シチュー バックケチャップ	とり肉 ハンバーグ ベーコン 白いんげん豆 とう乳	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	たまねぎ コーン えだまめ はくさい	米 米粉	油 ドレッシング バター	619	26.3
14	木	大根菜めし	★かぼちゃひき肉フライ すだちずあえ けんちゃんに	とり肉 とうふ ちくわ 油あげ	牛乳 わかめ ちりめん	大根の葉 かぼちゃ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり すだち 大根 ほししいたけ	米 大麦 さとう こんにやく	油 ごま	660	24.1
15	金	ごはん	根菜カレー 大根サラダ プリン	とり肉 白花豆 白いんげん豆 とりささみ	牛乳 だっしふん乳	にんじん	たまねぎ れんこん ごぼう りんご 大根 きゅうり	米 大麦 さつまいも プリン	油	714	23.4
18	月	ごはん	あじフライ カレーキャベツ あつあげと大根のみそに バックソース	あじフライ とり肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ 大根 たけのこ	米 大麦 こんにやく さとう	油	642	23.4
19	火	★チョコチップ パン	★ミートスパゲティ 野菜サラダ	牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆 とりささみ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり ほし大根	パン チョコレート スパゲティ さとう	油 ごま ごま油	691	27.1
20	水	ごはん	★さわらのごまみそかけ じゃがいもサラダ けんちゃん汁 ハモ風味あじつけのり	さわら みそ ツナ とうふ	牛乳 のり	ブロッコリー にんじん ねぎ	コーン ごぼう 大根 ほししいたけ	米 大麦 さとう じゃがいも こんにやく 里いも	ごま ドレッシング ごま油	613	24.7
21	木	★キムタク ごはん	ポークしゅうまい れんこんとひじきのサラダ みそ汁	ぶた肉 しゅうまい 油あげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	ねぎ ブロッコリー にんじん	はくさいキムチ たまねぎ たくあん れんこん コーン 大根 はくさい	米 さつまいも	ごま油 ドレッシング ごま	603	23.9
22	金	小型コッパン	★とりのからあげ イタリアンサラダ ★パンブキンポターージュ クリスマスケーキ	とり肉 ベーコン 白花豆 白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー かぼちゃ にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パン でんぷん	油 ドレッシング	725	28.6

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになり、新型コロナウイルスが発生してからのこと、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。
さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

- ★こまめに手を洗う
- ★早寝・早起きを心がける
- ★冬が旬の野菜や果物を取り入れる
- ★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる
- ★適度に体を動かす

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は12月22日です。

※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。

今月の「Awa産Our漬」

米・里芋・さつまいも・ブロッコリー
かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・パセリ
かぶ・白ねぎ・トマト・にんじん・大根
ほうれん草・大根の葉・はくさい・葉ねぎ
ほし大根・生しいたけ・たまねぎ

※天候により変更する場合があります。

阿波の郷土料理～けんちゃんに～

鎌倉の「建長寺」で作られた精進料理を徳島県では、けんちゃんと呼びます。豆腐に根菜類の大根、ごぼう、にんじんなど野菜がたっぷり入った具だくさんの汁気を少なくしたしょうゆ味の煮物です。給食はみなさんが食べやすいように工夫しています。

今月の日本味めぐり(秋田県)～だまこ汁～

だまこは、うるち米を使用した秋田県の郷土料理です。きりたんぼと作り方が似ていますが、炊きたてのご飯をすり鉢でほどよくつぶして丸めたものです。お手玉をだまこと言います。その形に似ているから、また、おいしくて黙って食べる子の「だまこ」から、だまこと呼ばれるようになりました。体も心も温まる、冬に欠かせない汁物です。

12月8日は有機農業の日(オーガニックデイ)

オーガニックデイにちなんで、阿波市で有機栽培されている野菜を給食に使用します。サラダにほうれん草を、スープに葉ねぎを使用します。ご家庭でも農業について考える機会にしてみませんか。

卒業までに もう一度食べたい 給食メニュー

中学3年生に、もう一度食べたい給食のメニューを聞きました。献立表の★がついている太文字がリクエストメニューです。3学期にも登場するのでお楽しみに!

ごはん類	パン類	めん類	汁物・煮物・炒め物	焼き物・揚げ物・あえ物	デザート類
1位 豚キムチチャーハン 61	1位 揚げパン 90	1位 カレーうどん 77	1位 すき焼き 38	1位 からあげ 81	1位 焼きプリンタルト 101
2位 阿波キュー混ぜごはん 42	2位 チョコチップパン 57	2位 スパゲティミートソース 54	2位 肉じゃが 37	2位 かぼちゃフライ 40	2位 フルーツポンチ 22
3位 キムタクごはん 38	3位 きなこ揚げパン 41	3位 和風きのこスパゲティ 52	3位 豚汁 35	鶏肉のねぎソース和え	3位 青りんごゼリー 12