



# 1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6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	
				主になる	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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
9 火	★和三盆あげパン	牛乳	ポークビーンズ かぶとツナのサラダ	ぶた肉 大豆 白いんげん豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ じゃがいも キャベツ きゅうり レモン	パン 和三盆 じゃがいも さとう	油 ノンエッグマヨネーズ	648	24.4	
10 水	大根菜めし	牛乳	マスの塩焼き こう白なます ぞうに	ます 油あげ かまぼこ みそ	牛乳 ちりめん	大根の葉 にんじん ほうれん草 ねぎ	大根 はくさい	米 大麦 さとう もち	油 ごま	641	29.0	
11 木	ごはん	牛乳	ぶた井 切りばし大根サラダ ヨーグルト	ぶた肉 さつまあげ かに風味かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ えのきたけ ほし大根 キャベツ コーン	米 大麦 こんにやく さとう	油 ドレッシング	630	26.3	
12 金	コッペパン	牛乳	★和風きのこスパゲティ ★フルーツポンチ ココア牛乳のもと	ベーコン	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ えのきたけ しいたけ みかん パイン もも	パン スパゲティ ゼリー ココアのもと	バター	674	22.6	
15 月	ごはん	牛乳	春まき ブロッコリーサラダ とうふのチゲ風 わかめふりかけ	春まき チキンハム とうふ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ コーン はくさい しいたけ 大根 はくさいキムチ	米 大麦 はるさめ	油 ドレッシング ごま油	682	25.8	
16 火	切りこみ コッペパン	牛乳	セルフホットドッグ (ウインナー・ポイル野菜) マカロニのクリームに みかん パックケチャップ	ウインナー とり肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	キャベツ しめじ たまねぎ みかん	パン マカロニ		675	28.2	
17 水	チャーハン	牛乳	チキンナゲット ポイルブロッコリー 肉だんごはくさいのスープ メープルマフィン	ベーコン チキンナゲット 肉だんご かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ たけのこ えだまめ はくさい	米 はるさめ メープルマフィン	ドレッシング	684	29.2	
18 木	ごはん	牛乳	さばのみぞれに ごますあげ あつあげのみそに	さばのみぞれに ポークハム とり肉 あつあげ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	きゅうり	米 大麦 さとう じゃがいも こんにやく	ごま油 ごま油	677	29.1	
19 金	ごはん	牛乳	チキンカレー れんこんと花野菜のサラダ	とり肉 白いんげん豆 チキンハム	牛乳 だっしふん乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ たけのこ えだまめ かりふろーれんこん キャベツ	米 大麦 じゃがいも	ドレッシング	648	23.0	
22 月	ごはん	牛乳	とり肉のバーベキューソースかけ きゅうりのかおりづけ 牛肉と里いものにも	とり肉 みそ 牛肉 あつあげ さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ りんご きゅうり	米 大麦 さとう 里いも こんにやく	ごま油 ごま油	680	28.0	
23 火	全粒粉パン	牛乳	ビーフシチュー ごぼうとコーンのサラダ ★焼きプリンタルト	牛肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ えだまめ きゅうり ごぼう コーン	パン じゃがいも さとう 焼きプリンタルト	油 ごま ドレッシング	729	25.5	
24 水	★わかめごはん	牛乳	さわらのゆずみそかけ おでんぶ ふしめん汁 チーズ(中のみ)	さわら みそ 金時豆 高野豆腐 かまぼこ 油あげ	牛乳 わかめ こんぶ チーズ(中のみ)	にんじん さやいんげん ねぎ	ゆず れんこん 大根 ほししいたけ はくさい	米 大麦 さとう こんにやく ふしめん		616	26.4	
25 木	ごはん	牛乳	れんこんはさみあげ 菜の花のごまあえ ★とん汁 パックソース	ぶた肉 みそ	牛乳	菜の花 ねぎ	れんこんのはさみあげ キャベツ もやし たまねぎ ごぼう	米 大麦 さとう さつまいも	油 ごま	624	20.6	
26 金	キャラメルパン	牛乳	ポロニアハム イタリアンサラダ とり肉のみぞれに	ポロニアハム とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン 大根 たまねぎ	パン じゃがいも でんぶ	ドレッシング 油	600	27.8	
29 月	ごはん	牛乳	★とり肉のねぎソースあえ ならえ レタスのみそ汁	とり肉 油あげ ぶた肉 みそ	牛乳	ねぎ にんじん ほうれん草	ほししいたけ 大根 れんこん ゆず たまねぎ レタス えのきたけ	米 大麦 でんぶ さとう こんにやく	油 ごま油 ごま	697	26.5	
30 火	コッペパン	牛乳	肉だんごあまぜ味 ブロッコリーのちゅうかあえ わかめうどん チョコクリーム	肉団子 とり肉	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ コーン たまねぎ しいたけ	パン うどん	ごま ドレッシング チョコクリーム	640	23.3	
31 水	ごはん	牛乳	おでん風のもの すだちあげ お魚ふりかけ 野菜果実ゼリー	ぶた肉 がんもどき あつあげ さつまあげ ちくわ うずらたまご	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん	大根 キャベツ きゅうり すだち	米 大麦 こんにやく さとう 野菜果実ゼリー	ごま	677	28.6	

※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。

あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。  
さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ(辰)」にちなみ、一人一人が給食の「たつ(達)」人を目指してみませんか？

手洗い達人 今年はずつ年！ 給食の“たつ人”を目指そう

お皿ピカピカ達人

盛り付け達人

よい姿勢達人

はし使い達人

後片付け達人

今日の「Awa産Our消」

米・じゃがいも・里いも・大根・大根の葉・かぶ  
菜の花・にんじん・キャベツ・ほうれん草  
ブロッコリー・かりふろーれんこん  
パセリ・トマト・なす・はくさい  
生しいたけ・ほし大根・レタス・ゆず  
※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  
入選メニューが登場します♪

26日「とり肉のみぞれに」  
(久勝小5年生の女の子のメニュー)

徳島県の郷土料理 ～おでんび～

「おでんび」は「でんび」「おれんび」「れんび」などとも呼ばれる五目豆のような料理です。下ゆでしておいた金時豆や黒豆を大根やごぼうなどの根菜と煮込み、しょうゆや砂糖で甘辛く味付けします。  
正月に雑煮や煮しめとともに供されることが多く、祝い事の特別な料理として食べられています。

※給食センターからのお願い 10日氷雑煮がつきますので、もちをのどに詰まらせないように気をつけて食べてください。  
※12月に続いて、今月も、中学3年生からのリクエストメニューを実施します。  
献立表の★がリクエストメニューです。