



2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 ゚ 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	に	熱	や	力	エネルギー kcal	たんぱく質 g					
				か	な	る	も	の	ど	り	に	を	り	に	る	も	の	も			と	に	なる	もの	
1 木	ごはん	牛乳	いわしのうめに ブロッコリーのレモンあえ 大豆入りきんぴらごぼう	いわし	うめ	牛肉	大豆	さつまあげ	牛乳	ブロッコリー	にんじん	ほうれん草	ごぼう	米	大麦	さとう	こんにゃく	ドレッシング	油	ごま	ごま油	667	27.7		
2 金	ごはん	牛乳	ポークカレー いちごのキラキラゼリーあえ	ぶた肉	白大豆	白いんげん豆			牛乳	だっしふん乳	にんじん		たまねぎ	ほし大根	えだまめ	りんご	いちご	パイン	もも	洋なし	みかん	ゼリー	680	21.3	
5 月	ごはん	牛乳	ジャアジャンどうふ ごまずあえ さけふりかけ	ぶたひき肉	大豆	あつあげ	みそ	チキンハム	牛乳		にんじん	小松菜		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	661	25.6	
6 火	コッペパン	牛乳	★焼きビーフン ごぼうとひじきのサラダ 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	たまねぎ	しめじ	キャベツ	ごぼう	コーン	米	大麦	さとう	メープルジャム	600	23.2	
7 水	ごはん	牛乳	とり肉とれんこんのあまからあげ 菜の花のゆずかあえ みそ汁	とり肉	かつおぶし	あつあげ	みそ		牛乳	わかめ	菜の花	にんじん	かぼちゃ	れんこん	キャベツ	ゆず	大根	えのきたけ	米	大麦	でんぶん	さとう	654	22.0	
8 木	ごはん	牛乳	さわらのてり焼き 切りほし大根のあまずあえ どさんこ汁 アセロラとう乳ゼリー	さわら	ぶた肉	とうふ	みそ		牛乳	ちりめん	にんじん	ねぎ		ほし大根	きゅうり	キャベツ	たまねぎ	コーン	米	大麦	さとう	でんぶん	650	25.4	
9 金	★あげパン	牛乳	肉だんごのあまずあんかけ マカロニサラダ	肉だんご	うずらたまご	ツナ			牛乳		にんじん	ピーマン		たまねぎ	たけのこ	ほししいたけ	きゅうり	キャベツ	パン	さとう	でんぶん	マカロニ	650	25.7	
13 火	★チョコチップ パン	牛乳	ボルシチ ツナサラダ	牛肉	ぶた肉	ツナ			牛乳		にんじん	パセリ	トマト	たまねぎ	大根	きゅうり	キャベツ	レモン	パン	チョコレート	じゃがいも	さとう	607	22.6	
14 水	ごはん	牛乳	★ピピンパ(肉みそ・ナムル) 小松菜とこちのスープ エクレア	ぶた肉	たまご	ベーコン			牛乳		にんじん	小松菜		もやし	きゅうり	たまねぎ	えのきたけ	レタス	米	大麦	さとう	いもだんご	682	23.7	
15 木	ごはん	牛乳	★肉じゃが すだちずあえ たい風味あじつけのり	牛肉	さつまあげ	ツナ			牛乳	のり	にんじん	さやいんげん	小松菜	たまねぎ	キャベツ	きゅうり	すだち		米	大麦	さとう	じゃがいも	630	22.9	
16 金	おにぎり	牛乳	★カレーうどん れんこんとえだまめのサラダ ★お米のタルト	牛肉					牛乳		にんじん	ほうれん草		たまねぎ	えだまめ	れんこん	コーン	キャベツ	米	うどん	お米のタルト		713	20.4	
19 月	ごはん	牛乳	★さばのごまみそかけ ふくめに のりふりかけ	さば	みそ	とり肉	さつまあげ		牛乳	のり	にんじん	さやいんげん		大根	ごぼう	ほししいたけ			米	大麦	さとう	こんにゃく	647	28.1	
20 火	全粒粉ドッグ	牛乳	★セルフバーグサンド (ハンバーグ・ポイル野菜) ホタテのチャウダー パquetteチャップ	ハンバーグ	ホタテ	白大豆	白いんげん豆		牛乳		にんじん	パセリ		キャベツ	たまねぎ	はくさい	しめじ		パン	じゃがいも			628	32.2	
21 水	ごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ とうふのちゅうかに しそひじき オレンジ	ちくわ	ぶた肉	とうふ			牛乳	のり	にんじん	ねぎ		たまねぎ	たけのこ	ほししいたけ	オレンジ		米	大麦	さとう	天ぷら粉	662	25.3	
22 木	★ぶたキムチ チャーハン	牛乳	かぼちゃサラダ ちゅうか風コーンスープ あじつけ小魚	ぶた肉	チキンハム	たまご	とうふ		牛乳	小魚	ねぎ	かぼちゃ	ブロッコリー	にんじん	パセリ	はくさい	キムチ	たまねぎ	たけのこ	コーン	米	さとう	でんぶん	640	26.0
26 月	★阿波ギュー まぜごはん	牛乳	はるさめのすの物 さつま汁 みかんクレープ	牛肉	かに風味かまぼこ	とり肉	油あげ	みそ	牛乳	ちりめん	わかめ	にんじん	ねぎ	れんこん	きゅうり	キャベツ	ごぼう	たまねぎ	米	さとう	はるさめ	さつまいも	みかんクレープ	662	24.1
27 火	全粒粉パン	牛乳	★焼きそば ブロッコリーサラダ いちごジャム	ぶた肉	さつまあげ	チキンハム			牛乳	のり	にんじん	ブロッコリー		キャベツ	たまねぎ	きゅうり	コーン		パン	ちゅうかめん	いちごジャム		628	25.5	
28 水	ごはん	牛乳	やな川風に 野菜のアーモンドあえ ミニマト チーズ(中のみ)	とり肉	たまご	さつまあげ			牛乳	チーズ(中のみ)	にんじん	さやいんげん	ミニトマト	ごぼう	たまねぎ	キャベツ	きゅうり	もやし	コーン	米	大麦	こんにゃく	さとう	630	25.9
29 木	ごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ ブロッコリーのごまあえ ホイコーロー	いわしフライ	ぶた肉	みそ			牛乳		ブロッコリー	にんじん	ねぎ	たまねぎ	キャベツ	ほししいたけ	ほし大根	たけのこ	米	大麦	さとう	でんぶん	647	26.1	

※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、再配布等はご遠慮ください。

節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<p>イワシ</p> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<p>大豆</p> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<p>恵方巻き</p> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<p>そば</p> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<p>こんにゃく</p> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	<p>福</p> <p>福を呼ぶ</p>

大豆のよさを見直そう! 畑の肉

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……疲労回復効果
- 食物繊維……便秘予防
- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防
- サポニン……抗酸化作用
- レシチン……動脈硬化予防

栄養豊富な大豆を食べて、体の中がら鬼(病気)を追い出そう!

今日の[Awa産Our消]

米・じゃがいも・さつまいも
にんじん・葉ねぎ・パセリ・レタス
菜の花・ほうれん草・ブロッコリー
キャベツ・大根・はくさい・ミニトマト
いちご・ほし大根

※天候により変更する場合があります。

今日の日本味めぐり(鹿児島県)
～さつま汁～

さつま汁は、鶏肉を使った具だくさんみそ汁です。江戸時代に薩摩藩(現在の鹿児島県)で武士の士気を高めるために行っていた闘鶏で負けた鶏を野菜と一緒に煮込んで食べたことが始まりと言われています。今では給食でもなじみのある料理となっています。

今月使用のホタテは、ホタテの産地である北海道森町よりご提供いただきます。輸出できなくなったホタテを全国の学校給食に提供する取組を行っているためです。

この機会に、日本の海産物について知り、考えてみる機会にしてみましよう。

1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。