

曜 日	こ ん だ て め い				し ょ 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 に	体	の	調	子	を	き	主 に	熱	や	力	の	エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g
					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	も と に な る も の	も と に な る も の	も と に な る も の	も と に な る も の	も と に な る も の	も と に な る も の	も と に な る も の								
8	水	大根菜めし		さんまのかばすレモンに ならえ ぞうに とう乳クリームだいふく	さんま 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				ほししいたけ 大根 れんこん かぶ			米 大麦 こんにゃく さとう もち とう乳だいふく		油 ごま			750	24.4	
9	木	ご は ん		とうふのチゲ風 ぎょうざ ミントマト さけふりかけ	ぶた肉 とうふ みそ ぎょうざ さけ				牛乳		にんじん ねぎ ミントマト				はくさい しいたけ 大根 はくさいキムチ			米 大麦 はるさめ		ごま油 ごま			627	24.2	
10	金	★和 三 盆 あ げ パ ン		チリコンカン ツナサラダ いちごゼリー	牛ひき肉 大豆 金時豆 白いんげん豆 ツナ				牛乳		にんじん パセリ トマト				たまねぎ きゅうり キャベツ コーン レモン			コッペパン 和三盆 じゃがいも さとう いちごゼリー		油 ノンエッグマヨネーズ			721	25.1	
14	火	ご は ん		フランクフルトのケチャップソースかけ キャベツのおかかあえ あつあげと大根のみそに	チキンフランク かつおぶし 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 さとう こんにゃく		ごま 油			604	27.2	
15	水	食 パ ン		★和風さのこスパゲティ れんこんとブロッコリーのサラダ みかん ペアチョコ	ベーコン チキンハム				牛乳 ちりめん		にんじん 小松菜 ブロッコリー				たまねぎ しめじ えのきたけ しいたけ れんこん コーン みかん			食パン スパゲティ チョコレート		バター ドレッシング			709	25.9	
16	木	ご は ん		いわしのカリカリフライ 冬野菜のおひたし ほうとう しそこんぶ	いわしフライ かつおぶし ぶた肉 油あげ みそ				牛乳 しそこんぶ		ほうれん草 かぼちゃ にんじん				はくさい しめじ 大根			米 大麦 うどん		油			658	24.0	
17	金	麦 ご は ん		うずらたまご入りカレー 花野菜のサラダ ミニたい焼き	ぶた肉 うずらたまご 白花豆 白いんげん豆 チキンハム ポークハム				牛乳 だっしふん乳		にんじん ブロッコリー				たまねぎ えだまめ りんご カリフローレ キャベツ			米 大麦 じゃがいも たい焼き		油 ドレッシング			712	23.8	
20	月	ご は ん		さばのみそに はりはりづけ じゃがいものそぼろに	さば みそ 牛ひき肉 大豆 さつまあげ				牛乳 ちりめん		にんじん ねぎ				ほし大根 たまねぎ			米 大麦 さとう じゃがいも こんにゃく		ごま 油			733	28.7	
21	火	コ ッ ペ パ ン		★焼きそば 蒸ししゅうまい フルーツのホイップクリームあえ	ぶた肉 さつまあげ しゅうまい				牛乳 のり 生クリーム		にんじん				キャベツ たまねぎ みかん パイン もも			コッペパン ちゅうかめん		油			725	27.5	
22	水	麦 ご は ん		ビーフシチュー ごぼうとひじきのサラダ ココア牛乳のもと	牛肉 白いんげん豆				牛乳 ひじき		にんじん ブロッコリー				たまねぎ しめじ えだまめ ごぼう コーン			米 大麦 じゃがいも さとう ココアのもと		油 ドレッシング ごま			711	24.3	
23	木	ご は ん		とり肉のバーベキューソースかけ カレーキャベツ マーボー大根	とり肉 みそ ぶたひき肉 大豆				牛乳		ねぎ にんじん				たまねぎ りんご キャベツ 大根 たけのこ ほししいたけ			米 大麦 さとう でんぶ		ごま ごま油			637	28.2	
24	金	ご は ん		牛肉と里いものものに すだちずあえ ★いちごのクレープ	牛肉 あつあげ さつまあげ				牛乳 わかめ ちりめん		にんじん さやいんげん				たまねぎ キャベツ きゅうり すだち			米 大麦 さとう 里いも こんにゃく いちごクレープ		油 ごま			695	23.9	
27	月	ご は ん		たまごまきウインナー ブロッコリーのかんきつあえ すき焼き	たまごまきウインナー 牛肉 焼きどうふ				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 こんにゃく はるさめ		ドレッシング 油			653	27.9	
28	火	ご は ん		★かぼちゃひき肉フライ おでんぶ ★とん汁 たい風味あじつけのり	金時豆 高野どうふ ぶた肉 みそ				牛乳 こんぶ のり		かぼちゃ にんじん さやいんげん ねぎ				れんこん 大根 たまねぎ ごぼう			米 大麦 さとう こんにゃく 里いも		油			644	20.8	
29	水	★わかめごはん		さわらのゆずみそかけ 菜の花のごまあえ ★ふしめん汁	さわら みそ かつおぶし とり肉 油あげ かまぼこ				牛乳 わかめ		菜の花 にんじん ねぎ				ゆず キャベツ ほししいたけ はくさい			米 大麦 さとう ふしめん		ごま			607	28.1	
30	木	★阿波ギュー まぜごはん		はるさめのすの物 さつま汁 ★焼きプリンタルト	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 きくらげ ごぼう たまねぎ			米 さとう はるさめ さつまいも 焼きプリンタルト		油 ごま			677	24.6	
31	金	ピ タ パ ン		てり焼きハンバーグ 野菜サラダ ★クリームシチュー	ハンバーグ ツナ とり肉 白花豆 白いんげん豆				牛乳		にんじん ほうれん草				きゅうり キャベツ レモン はくさい			ピタパン さとう でんぶ じゃがいも		ノンエッグマヨネーズ 油			630	26.1	

新年あけましておめでとうございます。
今年度も、残すところあと3か月となりました。引き続き、
毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食
作りに努めていきたいと思ひます。
本年もよろしくお願ひいたします。

阪神・淡路大震災から30年 災害時の『食』を備えまじょう

1995(平成7年)1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した
多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。
震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推
進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と定めました*。
阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新
しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないというこ
とを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとることが大切です。
※2018(平成30)年8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継が
れています。

災害時の食の備え

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる

非常食

アルファ化米、缶詰、
レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える

日常食品

お米、乾麺、乾物、日持ちの
する野菜・果物、調味料など

外出時の

持ち歩き用品

飲料水、チョコレート・あめ
などの菓子

水は調理用も含めて1人
1日3リットル必要とさ
れています。できれば1
週間分備えておくこと
が安心です。

1人1日3リットル

カセットコンロとボンベが
あれば、温かい料理を食べ
ることができます。あらか
じめ使い方を確認しておき
ましょう。

※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。

阿波の郷土料理
～おでんぽ～

正月のおせちやお祝いの時に作ら
れてきた郷土料理です。高野豆腐、
れんこん、大根、金時豆などを甘く煮
て作ります。昔、徳島では、砂糖が手
に入りにくかったので、甘い味付けは
普段食べられないものでした。豆と
野菜を甘く煮て食べるのは、特別の
ごちそうだったからです。
給食のおでんぽも少し甘めの味付け
にしています。

今月の「Awa座Our席」

米・じゃがいも・里いも・大根
かぶ・大根の葉・菜の花・にんじん
キャベツ・ほうれん草・ブロッコリー
カリフローレ・はくさい・ミントマト
きゅうり・葉ねぎ・パセリ
生しいたけ・きくらげ
ほし大根
※天候により
変更する場合があります。

行事食や徳島県の郷土料理

お正月料理や七草などの行事食、
今月は学校給食週間があるので、
徳島県の郷土料理も登場します。
郷土料理は、徳島県に昔から伝わる、
季節や行事にちなんだ料理です。
ご家庭でも、今日の給食につい
て話題にし、どんな料理があるのか
知る機会にしてください。

十二月に続いて、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。

給食センターからのお願い 8日(水)にお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下さい。