

日	曜 日	こ ん だ て め い			し ょ く ひ ん め い								小学校(中学年)	
		しゅしよく	牛乳	お か ず	あか	主 に 血 や 肉 に	みど	主 に 体 の 調 子 を	きう	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				
1	金	ご は ん		さわらのゆずみそかけ 和風サラダ もち麦汁 しそひじき	さわら みそ とり肉 油あげ ちくわ	牛乳 しそひじき	にんじん ねぎ	ゆず キャベツ きゅうり コーン ほししいたけ 大根	米 大麦 さとう もち麦		616	27.5		
5	火	キャラメルパン		チリコンカン ツナサラダ ヨーグルト	牛ひき肉 大豆 金時豆 白いんげん豆 ツナ	牛乳 ヨーグルト	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	パン じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	704	27.8		
6	水	わかめごはん		さつまいもの天ぷら きゅうりのかおりづけ こんにゃくソテー	ぶた肉	牛乳 わかめ のり	にんじん 小松菜	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン えだまめ	米 大麦 さつまいも 天ぷら粉 さとう こんにゃく	油 ごま油	626	20.7		
7	木	麦 ご は ん		キーマカレー フルーツあんにとん	とりひき肉 大豆 白花生 白いんげん豆	牛乳 だっしふん乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ りんご みかん パイン もも	米 大麦 じゃがいも あんにとんどうふ		666	22.9		
8	金	コ ッ ペ パ ン		なす入りパンネのボロネーゼ 切りばし大根サラダ クリーム	牛ひき肉 大豆 かに風味かまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン トマト ほうれん草	なす たまねぎ ほし大根 キャベツ コーン	パン パンネ	油 ドレッシング クリーム	646	22.2		
11	月	ご は ん		徳島県産あじフライ 手作りダレの野菜いため バックソース	あじフライ ぶた肉 牛肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ りんご	米 大麦 さとう	油 ごま	643	26.5		
12	火	なると金時パン		とり肉のカレー焼き ポイルブロッコリー 冬野菜の米粉シチュー プリン	とり肉 ベーコン 白花生 白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ かぶ はくさい	パン さつまいも 米粉 里いも プリン	ドレッシング 油 バター	658	28.4		
13	水	ぶたキムチ チャーハン		さつまいもサラダ タイピーエン	ぶた肉 ツナ とり肉 うずらたまご	牛乳	ねぎ ブロッコリー にんじん ほうれん草	はくさいキムチ はくさい キャベツ たまねぎ たけのこ ほししいたけ	米 さとう さつまいも はるさめ	ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ	633	24.2		
14	木	麦 ご は ん		牛丼 すだちずあえ みかん	牛肉 さつまあげ	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり すだち みかん	米 大麦 さとう こんにゃく	油 ごま	628	24.1		
15	金	たきこみごはん		きびなごフライ とん汁 さつまいものいとこに	とり肉 油あげ ぶた肉 とろろ みそ あずき	牛乳 きびなごフライ	にんじん ねぎ	れんこん たけのこ えだまめ 大根 たまねぎ	米 こんにゃく さとう 里いも さつまいも	油 ごま油	602	26.1		
18	月	ご は ん		マーボーどうふ バンバンジー お魚ふりかけ	ぶたひき肉 大豆 とうふ みそ とりささみ	牛乳	にんじん	長ねぎ たけのこ たまねぎ ほししいたけ キャベツ ほし大根 きゅうり	米 大麦 さとう でんぶ	油 ごま油 ドレッシング	605	25.2		
19	火	お に ぎ り		すき焼き風にこみ れんこんサラダ お米のタルト	ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ ブロッコリー	大根 はくさい ほし大根 れんこん	米 うどん さとう お米のタルト	油 ドレッシング ごま	671	23.7		
20	水	ご は ん		さんまのかばすれモンに しゃっきりごまあえ スキー汁	さんま ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	もやし れんこん ごぼう 大根 しいたけ	米 大麦 さとう さつまいも こんにゃく	ごま	636	22.8		
21	木	ご は ん		とり肉のワインソース ポイルブロッコリー ごぼうのいために	とり肉 ぶた肉 大豆 さつまあげ	牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	ごぼう	米 大麦 米粉 でんぶ さとう こんにゃく	油 ドレッシング ごま	703	29.6		
22	金	ご は ん		高野どうふのたまごとじ ごまあえ ひじきのりつくだに	高野どうふ とり肉 たまご チキンハム	牛乳 ひじきのり	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ ほししいたけ キャベツ	米 大麦 じゃがいも さとう	ごま油 ごま	630	27.5		
25	月	ご は ん		ハンバーグのみそかけ ゆずかあえ 五目ひじき	ハンバーグ みそ とり肉 さつまあげ 油あげ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 さやいんげん	キャベツ ゆず ごぼう	米 大麦 さとう こんにゃく		681	28.7		
26	火	コ ッ ペ パ ン		いかのかりんあげ 八宝菜 ミニトマト	いか ぶた肉 うずらたまご	牛乳	にんじん 小松菜 ミニトマト	たまねぎ はくさい しいたけ たけのこ	パン 米粉 でんぶ	油	603	31.6		
27	水	麦 ご は ん		Awaベジブルコギ丼 ブロッコリーサラダ 焼きプリンタルト	ぶた肉 チキンハム	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	なす たまねぎ ほししいたけ キャベツ コーン	米 大麦 さとう はるさめ 焼きプリンタルト	油 ごま油 ごま ドレッシング	703	25.3		
28	木	カレーピラフ		大根とツナのサラダ 肉だんごとレタスのスープ 黒とうひんす	とり肉 ツナ 肉だんご かまぼこ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ コーン えだまめ 大根 キャベツ きゅうり レモン レタス きくらげ	米 はるさめ	油 ノンエッグマヨネーズ	600	26.6		
29	金	チ ー ズ パ ン		ビーフシチュー ごぼうとひじきのサラダ	牛肉 白花生 白いんげん豆	牛乳 チーズ 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	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング ごま	627	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。

給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。
学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への
理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率と
いった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは？

新鮮な旬の味覚を
味わうことができる

作っている人の顔が
わかり、安心感が
得られる

地域内で資金が還元
され、地域経済の
活性化につながる

農業が活性化する
ことで農地が保全され、
景観の維持や洪水の
防止につながる

運ぶ距離が短くなり、
エネルギーやCO2排出量
が削減でき、環境に優しい

SDGs（持続可能な
開発目標）の達成に
貢献できる

学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化へ
の理解を深めることが
できる

食料の生産、流通に関わる
人びとに対する感謝の気持
ちを育むことができる

学校と地域との連携・協
力関係を構築することが
できる

食品を選ぶ際は、
産地や生産者を意識してみませんか？

直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物
コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、
自分が応援したい地域や被
災地の産品を選ぶことは、
その産地の生産者を応援す
ることにつながります。

今日の「Awa産物」

米・もち麦・里いも・さつまいも・大根
ほうれん草・ブロッコリー・なす・キャベツ
葉ねぎ・ミニトマト・きゅうり・白ねぎ
はくさい・かぶ・レタス・ほし大根
きくらげ・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～いとこ煮～

食材を煮にくい順に入れて作ること「追
い追い煮る」の「追い追い」が「甥々」と洒落
をかけ「いとこ煮」と呼ばれています。
徳島県では、さつまいもを茹でて干した
保存食「ゆで干しいも」を「いどぼし」といい、
小豆と煮た「いどぼしのいとこ煮」がありま
す。給食では、生のさつまいもを使ってい
とこ煮を作っています。

今日の日本味めぐり(新潟県)～スキージ～

新潟県上越市にある金谷山は、オーストリアの軍人
レルヒ少佐が、日本で初めてスキージの技術を伝えた所
です。スキージは、スキー大会に出されたみそ汁で、
さつまいもを使うのが特徴です。
スキージに入っている食材や切り方にはそ
れぞれ意味があり、スキーや雪国に関連した
ものを表しています。
体を温めてくれるお汁は、寒い季節にぴっ
たり料理です。給食特製のスキージ
で身も心もぽかぽかになりますよ。