令和７年

2月 給食だより

阿波市学校給食センター
ホームページ

～毎月19日は食育の日です～

日	曜日	こんだてめい しゅしょく	牛乳	おかず	しょくひんめい あか 主に血や肉になるもの 主にたんぱく質	主に無機質	みどり 主に体の調子を整えるもの 主にカロテン	主にビタミンC	きいろ 主に熱や力のもとになるもの 主に炭水化物	主に脂質	小学校(中学年) エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月	ごはん	ミルク	ぶた肉とだいこんのみそ煮 ごまあえ カリカリ大豆	ぶた肉 うずらたまご みそ　大豆	牛乳 のり	にんじん ねぎ 小松菜	大根 たけのこ キャベツ	米　大麦 こんにゃく さとう	油 ごま	602	25.7
4	火	食パン	ミルク	ハンバーグのデミグラスソースかけ イタリアンサラダ　スコッチブロス レーズンクリーム	ハンバーグ　とり肉 えんどう豆 ひよこ豆　レンズ豆 大豆　あずき	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり　コーン たまねぎ	食パン　さとう さつまいも じゃがいも 大麦　たかきび	ドレッシング レーズンクリーム	635	25.5
5	水	おにぎり	ミルク	★カレーうどん 小松菜のナムル ペアシュー	ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ もやし	米　うどん さとう ペアシュー	ごま油 ごま	614	22.8
6	木	ごはん	ミルク	★肉じゃが ひじきサラダ　ミニトマト まっ茶ふりかけ	牛肉 さつまあげ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ブロッコリー ミニトマト	たまねぎ コーン キャベツ	米　大麦　さとう じゃがいも こんにゃく	油 ノンエッグマヨネーズ	640	23.2
7	金	ごはん	ミルク	きびなごフライ ゆずかあえ うまに	とり肉 がんもどき うずらたまご	牛乳 きびなごフライ	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 じゃがいも こんにゃく	油	639	24.9
10	月	ごはん	ミルク	さばのうめてり焼き 切りぼし大根サラダ 打ち豆汁	さば かに風味かまぼこ 打ち豆　油あげ　みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	うめぼし　ほし大根 キャベツ　コーン ごぼう　大根	米　大麦 さとう　でんぷん 里いも	ドレッシング	607	24.8
12	水	ごはん	ミルク	★とりのからあげ ちりめんあえ わかめスープ	とり肉 おから とうふ	牛乳 ちりめん わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ　たまねぎ ほししいたけ コーン	米　大麦 でんぷん さとう	油	647	26.1
13	木	こくとうパン	ミルク	お魚ナゲット コールスローサラダ ボルシチ	お魚ナゲット チキンハム 牛肉　ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	キャベツ　きゅうり たまねぎ　大根 ビーツ	パン さとう じゃがいも	ドレッシング 油	616	26.2
14	金	★ぶたキムチチャーハン	ミルク	大根サラダ ちゅうか風コーンスープ ポンデチョコドーナツ	ぶた肉 とりささみ たまご　とうふ	牛乳	ねぎ にんじん パセリ	はくさいキムチ はくさい　大根 きゅうり　たまねぎ たけのこ　コーン	米　さとう でんぷん チョコドーナツ	ごま油 ごま ドレッシング	668	25.1
17	月	菜めし	ミルク	ジャアジャンどうふ わかめの青じそ風味サラダ いよかん	ぶたひき肉　大豆 あつあげ　みそ とりささみ	牛乳 わかめ	青菜 にんじん	たまねぎ　ほししいたけ グリンピース　コーン きゅうり　ほし大根 いよかん	米　大麦 さとう でんぷん	油	639	25.1
18	火	ごはん	ミルク	さばのみそに そくせきづけ もち麦汁	さば　みそ とり肉 油あげ　ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり　たまねぎ 大根	米 大麦 もち麦	ごま	625	23.8
19	水	ごはん	ミルク	ポークしゅうまい ちゅうか風すのもの 手作りダレの野菜いため	しゅうまい ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	きゅうり　もやし キャベツ　たまねぎ しいたけ　りんご ヤングコーン	米 大麦 さとう	ごま油	620	25.5
20	木	★きなこあげパン	ミルク	はくさいのクリームに かぼちゃサラダ	きなこ　とり肉 ベーコン　白花豆 白いんげん豆 チキンハム	牛乳 生クリーム	にんじん　パセリ かぼちゃ ブロッコリー	しめじ たまねぎ はくさい	コッペパン さとう	油 ドレッシング	634	23.9
21	金	おにぎり	ミルク	とくしまラーメン ちゅうかサラダ ★お米のタルト	ぶた肉 とりささみ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　キャベツ きゅうり ほし大根	米　ちゅうかめん さとう お米のタルト	ごま 油 ごま油	616	20.5
25	火	ごはん	ミルク	★ビビンバ(肉みそ・ナムル) 肉だんごとレタスのスープ いもチップス	ぶた肉 たまご 肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん	もやし　きゅうり たまねぎ　レタス えのきたけ	米　大麦 さとう　でんぷん さつまいも	油 ドレッシング	610	25.7
26	水	食パン	ミルク	★焼きビーフン　お楽しみポテト ブロッコリーのツナあえ チョコクリーム	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ　キャベツ もやし　しめじ コーン　レモン	食パン ビーフン　ポテト さとう	油 ごま油 チョコクリーム	650	24.6
27	木	麦ごはん	ミルク	ハヤシライス ★いちご入りフルーツポンチ	牛肉 白花豆 白いんげん豆	牛乳 だっしふん乳	にんじん トマト	たまねぎ　しめじ みかん　パイン もも　いちご	米 大麦 ゼリー	油	646	21.2
28	金	ごはん	ミルク	お魚カツ キャベツのあまずあえ きんぴらごぼう	アジカツ 油あげ　ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ ほし大根 ごぼう	米　大麦 さとう こんにゃく	油 ごま ごま油	641	22.5

※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。

感染症に負けない体をつくろう

今年の冬は、インフルエンザが大流行しています。もちろん、コロナや胃腸炎などの心配もあります。これらの感染症の予防には、まずは手洗い・うがいが大切です。自分の健康を守る第一歩は自分自身です。人から見られているから、言われるからというのではなく、自分でしっかり行いましょう。また、食事、運動、睡眠(休養)など、規則正しい生活も大切です。人がたくさんいる所ではマスクもお忘れなく！

風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分をしっかり摂りたいところですが、一度にゴクゴク飲むのは逆に胃を刺激してしまいます。少しずつゆっくり飲みましょう。

今月の「Awa産Our消」

米・じゃがいも・にんじん・キャベツ
はくさい・葉ねぎ・パセリ・レタス
ほうれん草・ブロッコリー・いちご
ミニトマト・大根・切り干し大根
もち麦・生しいたけ
※天候により変更する場合があります。

今月の日本味めぐり(福井県)
～打ち豆汁～

福井県の郷土料理です。

打ち豆は、水に浸して柔らかくした大豆をつぶして乾燥させた保存食です。つぶしておくことで吸水性がよく、火がとおりやすいため、料理に使いやすくなります。汁物や和え物など、いろいろな料理に使われています。

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。