



4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	エネルギー kcal	たんぱく質 g
8月	ごはん	ミルク	とうふのちゅうかにちゅうかサラダのりふりかけ	ぶた肉 とうふ とりささみ	牛乳のり	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり ほし大根	米 大麦 さとう でんぶん	ごま油 ごま油	601	22.6	
9月	コッペパン	ミルク	チリコンカン フレンチサラダ レーズンクリーム	牛ひき肉 大豆 金時豆 白いんげん豆 チキンハム	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう	ドレッシング レーズンクリーム	633	24.6	
10月	ごはん	ミルク	肉じゃが ツナずあえ ひじきのりつくだに おいおいちごクレープ	牛肉 さつまあげ ツナ	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 レモン キャベツ コーン	米 大麦 さとう じゃがいも こんにやく おいおいクレープ	油	716	21.7	
11月	ごはん	ミルク	さわらのすだちじょうゆかけ ぶた肉とごぼうのいためにチーズ(中のみ)	さわら ぶた肉	牛乳 チーズ(中のみ)	にんじん さやいんげん	すだち ごぼう	米 大麦 さとう こんにやく	ごま油	610	27.5	
12月	きなこあげパン	ミルク	マカロニのクリームに ハムサラダ	きなこ とり肉 白花生 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 ブロッコリー	しめじ たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう マカロニ	油 ドレッシング	623	27.3	
15月	チャーハン	ミルク	ツナサラダ 肉だんごとレタスのスープ おいおいゼリー	ベーコン ツナ 肉だんご かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ えだまめ きゅうり コーン キャベツ レモンレタス えのきたけ	米 はるさめ いちごゼリー	ノンエッグマヨネーズ	624	22.0	
16月	こくとうパン	ミルク	焼きビーフン ごぼうとコーンのサラダ デコボン	ぶた肉	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 ごぼう コーン デコボン	パン さとう ビーフン	油 ごま油 ごま油 ドレッシング	626	22.8	
17月	ごはん	ミルク	春まき ホイコーロー ふりかけ	春まき ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しいたけ ほし大根 たけのこ	米 大麦 さとう でんぶん	油	646	23.5	
18月	ごはん	ミルク	ポークカレー ナタデココ入りフルーツミックス	ぶた肉 白いんげん豆	牛乳 だっしふん乳	にんじん	たまねぎ えだまめ りんご みかん パイン もも	米 大麦 じゃがいも ナタデココ いちごゼリー	油	687	22.7	
19月	ごはん	ミルク	きびなごフライ キャロットラペ ジャアジャン豆腐	ぶたひき肉 大豆 あつあげ みそ	牛乳 きびなごフライ	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース	米 大麦 さとう でんぶん	油 ドレッシング	675	25.0	
22月	わかめごはん	ミルク	とり肉のハーブ焼き ごまあえ とん汁	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ	米 さとう じゃがいも こんにやく	ごま	606	24.8	
23月	コッペパン	ミルク	ハンバーグのデミグラスソースかけ ブロッコリー ホタテのコンソメに	ハンバーグ ホタテ	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ	パン さとう じゃがいも	ドレッシング 油	602	32.2	
24月	チキンライス	ミルク	じゃがいもサラダ スコッチブロス みかんゼリー	とり肉 ツナ ウィンナー えんどう豆 ひよこ豆 レン豆 大豆 あずき	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ コーン えだまめ きゅうり	米 じゃがいも さつまいも 大麦 たかきび みかんゼリー	油 ドレッシング	634	30.8	
25月	ごはん	ミルク	さばのみそだれかけ ごますあえ 若竹汁 しそひじき	さば みそ ポークハム とうふ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	きゅうり たけのこ えのきたけ	米 大麦 さとう	ごま油 ごま	612	24.3	
26月	チョコチップパン	ミルク	スパゲティナポリタン てっこつサラダ	ぶた肉 ベーコン ツナ	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン トマト 小松菜	たまねぎ しめじ コーン キャベツ	パン チョコレート スパゲティ	ごま ノンエッグマヨネーズ	713	31.4	
30月	全粒粉ドッグ	ミルク	セルフホットドッグ(ウィンナー・カレーキャベツ) コーンポタージュ パックケチャップ	ウィンナー とり肉 白花生 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも		601	27.6	

※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、再配布等をご遠慮ください。
★日本海老協会さんより、北海道産ホタテを給食にご提供いただきます。日本の水産業について知り、日本産の海産物を食べて、生産者を応援しましょう。

入学・進級おめでとう

4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

学校給食について

おかずは、新鮮な食材を使用し、手作りを心掛けています。いろいろな調理法(煮る・焼く・揚げる・蒸すなど)でバラエティに富んだメニューを提供します。食材はできるだけ国産のものを購入し、原則として、生で食べるミニトマトや果物などを除き、すべて加熱調理しています。

牛乳は徳島県産の成分無調整のもので、容量は200ccです。1本で1日に必要なカルシウムの約25%をとることができます。デザートには季節の果物のほか、ゼリーやタルトなども提供します。

主食は、阿波市産のあきさかりを使った麦ごはんが基本で、混ぜごはんもあります。パンは黒糖パンなどの混ぜ込みパンや、切り込みパンがあります。

だしは、昆布やかつお節、煮干しなどからとっています。うま味を生かした、うす味です。

全国各地の郷土料理、行事食、コンクール入賞メニューなど、さまざまな献立を実施予定です。お楽しみに！

給食には、たくさんの学びが詰まっています

- 栄養バランス
- 食品の種類や特徴
- 感謝の心
- 食料の生産・流通・消費
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食事の喜び・楽しさ
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食

給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番は、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなど学べます。

今日の「Awa産Our酒」
米・にんじん・パセリ・ねぎ
ブロッコリー・ほうれん草・レタス
キャベツ・きゅうり・たまねぎ
デコボン・ほし大根・生しいたけ
※天候により変更する場合があります。

阿波の郷土料理～若竹汁～
「若」はわかめ、「竹」はたけのこ。このこと、春先の新わかめと春が旬のたけのこを使ったすまし汁です。徳島県は鳴門市で鳴門わかめ、阿南市や小松島市でたけのこが有名です。わかめとたけのこは、とても相性が良いので、春の料理として食べられています。若竹汁は春の香りを届けてくれる料理です。