



1月給食だより



阿波市学校給食センター
ホームページ

給食の写真が見えるよ!



令和8年

～毎月19日は食育の日です～

日	曜	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	エネルギー	たんぱく質
			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	kcal		たんぱく質	
8	木	ごはん	ぶりのてりやき キャベツのあまずあえ Awa七草汁	ぶりのてりやき 油あげ みそ チキンハム	牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ	キャベツ ほし大根 かぶ はくさい レタス えのきたけ	米 大麦 さとう もち	ごま	618	24.1	
9	金	★和三盆あげパン	チリコンカン ツナサラダ	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	油 ノンエッグマヨネーズ	671	25.1	
13	火	わかめごはん	五目あつやき玉子 菜の花のごまあえ あつあげのみそに	五目あつやき玉子 とり肉 あつあげ みそ	牛乳 わかめ	菜の花 にんじん さやいんげん	キャベツ	米 大麦 さとう じゃがいも こんにゃく	ごま 油	619	26.7	
14	水	おにぎり	★和風きのこスパゲティ れんこんとブロッコリーのサラダ みかん	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	米 スパゲティ	バター ドレッシング	606	21.6	
15	木	食パン	★てり焼きチキン ボイル野菜 コーンポタージュ	とり肉 ベーコン 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 コーン	食パン さとう でんぶ じゃがいも	ドレッシング	622	28.3	
16	金	麦ごはん	ぶた井 すだちずあえ ★青りんごゼリー	ぶた肉 さつまあげ	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ 大根 きゅうり すだち	米 大麦 こんにゃく さとう 青りんごゼリー	油 ごま	619	23.7	
19	月	麦ごはん	かわなしぎょうぎ井 ちゅうかスープ ぼんかん	ぶたひき肉 大豆 とりひき肉 とうふ ウインナー	牛乳 わかめ	ねぎ にら にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ ぼんかん	米 大麦 でんぶ	油 ごま油	611	24.8	
20	火	ごはん	牛肉と里いものにももの 小松菜のちりめんあえ チーズ	牛肉 あつあげ さつまあげ	牛乳 ちりめん チーズ	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ もやし	米 大麦 さとう 里いも こんにゃく	油 ごま	624	25.7	
21	水	ごはん	とうふのチゲ風 春まき ミニトマト	ぶた肉 とうふ みそ 春まき	牛乳	にんじん ねぎ ミニトマト	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 油	641	22.9	
22	木	ごはん	さばのごまみそかけ おひたし ひじきと大豆のもの	さば みそ とり肉 さつまあげ 大豆	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう	米 大麦 さとう こんにゃく	ごま 油	646	29.2	
23	金	麦ごはん	うずらたまご入りカレー フルーツパバロア	ぶた肉 うずらたまご 白大豆 白いんげん豆 とう乳	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 ソフトゼリー	油	675	22.3	
26	月	ごはん	いわしのカリカリフライ おでんぶ ★とん汁 まっ茶ふりかけ	いわしフライ 金時豆 高野とうふ ぶた肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん ねぎ	れんこん 大根 ごぼう たまねぎ	米 大麦 さとう こんにゃく 里いも	油	643	23.1	
27	火	おにぎり	★とくしまラーメン ごぼうサラダ ★焼きプリンタルト	ぶた肉 チキンハム	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ ごぼう コーン	米 ちゅうかめん さとう 焼きプリンタルト	ノンエッグマヨネーズ ごま	652	22.3	
28	水	ごはん	とり肉のバーベキューソースかけ きゅうりのゆかりあえ 野菜いため	とり肉 みそ ぶた肉	牛乳	赤じそ にんじん ほうれん草	たまねぎ りんご きゅうり キャベツ もやし しめじ ヤングコーン	米 大麦 さとう	ごま 油	622	29.7	
29	木	食パン	肉だんご イタリアンサラダ 冬野菜の米粉シチュー チョコクリーム	肉だんご ベーコン 白大豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ かぶ はくさい	食パン 里いも 米粉	ドレッシング 油 バター チョコクリーム	649	23.2	
30	金	★阿波キューまぜごはん	切りほし大根のツナあえ さつま汁 ミルクプリン	牛肉 ツナ とり肉 油あげ みそ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん 小松菜 ねぎ	れんこん ほし大根 コーン キャベツ ごぼう たまねぎ	米 さとう さつまいも ミルクプリン	油 ごま	605	25.1	

※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、再配布等のご遠慮ください。

※材料の購入、その他の理由で献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

※地方創生臨時交付金を活用した追加支援として、2学期・3学期の小学校の給食費は、保護者負担軽減と更に物価高騰分の支援をしています。

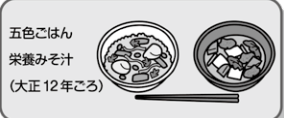
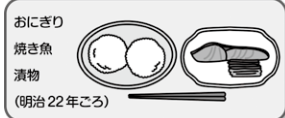
給食センターからのお願い 8日(木) Awa七草汁にはもちが入りますので、のどに詰まらせないように気をつけて食べてください。

1/24~1/30は「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

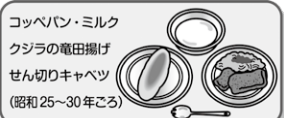
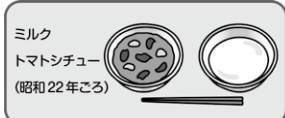
学校給食の始まり

明治22年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12年には、学校給食が各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなりました。



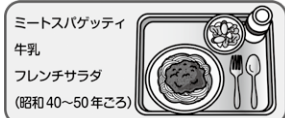
支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21年12月24日にLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。



バラエティー豊かな献立内容に

昭和29年に「学校給食法」が成立したことで、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。現代では、学校給食は「教材」としての役割も担っています。



今月の「Awa産Our消」

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

※天候により変更する場合があります。

徳島県の郷土料理 ～おでんぶ～

徳島県では、金時豆を使った郷土料理が多くありますが、「おでんぶ」もその1つです。下ゆでしておいた金時豆や黒豆を大根やごぼうなどの根菜と甘辛く煮込んだ、五目豆のような料理です。「でんぶ」や「おれんぶ」「れんぶ」とも呼ばれます。

お正月のおせち料理や祝い事のごちそうとして食べられています。

12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。

令和7年度「Awa産Our消 Myメニュー」の入選メニューが登場します!

8日「Awa七草汁」
(土成小4年生のメニュー)