

令和7年



12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!



～毎月19日は食育の日です～

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		
1	月	ごはん	八宝菜 ぎょうざ こんぶのもの	ふた肉 うずらたまご ぎょうざ	牛乳 こんぶのもの	にんじん 小松菜	たまねぎ きくらげ しいたけ たけのこ	米 大麦 でんぶん	油	608	23.2	
2	火	★あげパン	ポークビーンズ ごぼうとコーンのサラダ ★チョコクレープ	ふた肉 ベーコン 大豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ トマト ブロッコリー	たまねぎ ごぼう きゅうり コーン	コッパパン さとう じゃがいも チョコクレープ	油 ごま ドレッシング	726	25.8	
3	水	少なめ菜めし	みそにこみうどん てこつサラダ 花みかん	ふた肉 油あげ みそ ツナ	牛乳 ひじき	青菜 にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ 大根 コーン キャベツ みかん	米 大麦 うどん	ごま ノンエッグマヨネーズ	600	21.2	
4	木	★キムタクごはん	さばのすだちおろしあんかけ さつま汁 ミニトマト	ふた肉 さば とり肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん ミニトマト	はくさいキムチ たまねぎ つぼづけ 大根 すだち かぶ	米 さとう でんぶん さつまいも	ごま油 ごま	601	28.8	
5	金	麦ごはん	ビーフシチュー 大根サラダ	牛肉 白いんげん豆 とりささみ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ 大根 きゅうり	米 大麦 じゃがいも	油 ドレッシング	617	23.0	
8	月	ごはん	さんまのかんろに 冬野菜のおひたし みそけんちん汁	さんま かつおぶし とうふ 油あげ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	はくさい ごぼう 大根 ほししいたけ	米 大麦 こんにゃく 里いも	ごま油	600	23.1	
9	火	★わかめごはん	大根のちゅうかに 大学いも	ふた肉 さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	大根 ほししいたけ	米 大麦 さとう さつまいも 水あめ	ごま油 油 ごま	658	20.6	
10	水	ごはん	★ハンバーグのデミグラスソースかけ 阿波ベジタブルのミルクスープ ミニトマト のりふりかけ	ハンバーグ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 のり	ミニトマト にんじん ほうれん草	はくさい しめじ コーン	米 大麦 さとう じゃがいも		675	24.8	
11	木	ごはん	塩こうじチキンカツ ポイルブロッコリー あつあげと大根のみそに ケチャップソース	チキンカツ ふた肉 あつあげ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	大根 たけのこ	米 大麦 こんにゃく さとう	油 ドレッシング	646	24.4	
12	金	麦ごはん	根菜カレー フルーツヨーグルト	とり肉 白いんげん豆 白花豆	牛乳 だっしふん乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ れんこん ごぼう りんご みかん パイン もも	米 大麦 さつまいも ナタデココ	油	651	21.2	
15	月	ごはん	★すき焼き かぶとツナのサラダ	牛肉 ふた肉 焼きとうふ ツナ	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい 大根 かぶ キャベツ きゅうり コーン ほし大根	米 大麦 さとう こんにゃく はるさめ	油 ノンエッグマヨネーズ	649	23.4	
16	火	かみかみきつねごはん	あじフライ レタスのみそ汁 プリン パックソース	とり肉 油あげ あじフライ ベーコン みそ	牛乳	にんじん ミニトマト	ごぼう ほししいたけ えだまめ たまねぎ レタス えのきたけ	米 さとう プリン	油 ごま	674	24.8	
17	水	おにぎり	★なす入りミートスパゲティ ごぼうとひじきのサラダ みかん	牛ひき肉 ふたひき肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん パセリ トマト ブロッコリー	なす たまねぎ ごぼう コーン みかん	米 スパゲティ さとう	油 ドレッシング ごま	635	22.9	
18	木	ごはん	焼きメンチカツ ごまずあえ けんちゃんに	メンチカツ ポークハム とり肉 とうふ ちくわ 油あげ	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	キャベツ 大根 ほししいたけ	米 大麦 さとう こんにゃく	ごま油 ごま 油	651	26.3	
19	金	チキンライス	★クリームシチュー 手作りすだちゼリー	とり肉 ベーコン 白花豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ コーン えだまめ はくさい すだち	米 じゃがいも ゼリー さとう	油	607	21.6	
22	月	ごはん	さわらのゆずみそかけ こんぶあえ かぼちゃのそばろに	さわら みそ 牛ひき肉 大豆 さつまあげ	牛乳 こんぶ	かぼちゃ にんじん さやいんげん	ゆず キャベツ たまねぎ	米 大麦 さとう こんにゃく	ごま 油	620	25.8	
23	火	ごはん	★とり肉のねぎソースあえ ポイルブロッコリー みそ汁 クリスマスケーキ	とり肉 おから とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ねぎ ブロッコリー にんじん ほうれん草	たまねぎ	米 大麦 でんぶん さとう いちごケーキ	油 ごま油 ドレッシング	710	27.2	

※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。
※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。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類 魚介類 卵 大豆・大豆製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA にんじん レバー ほうれん草 うなぎ

ビタミンC ブロッコリー パプリカ いちご キウイフルーツ じゃがいも

ビタミンE かぼちゃ サケ 油 アーモンド

今日の「Awa産Our消」

米・里いも・さつまいも・ブロッコリー
かぶ・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・パセリ
レタス・ミニトマト・にんじん・大根・なす
小松菜・ほうれん草・はくさい・葉ねぎ
ほし大根・きくらげ・しいたけ・ゆず

※天候により変更する場合があります。

阿波の郷土料理 ～けんちゃんに～

豆腐に根菜類の大根、ごぼう、にんじんなど野菜がたっぷり入った具だくさんの精進料理で、汁の多い「けんちん汁」と汁気を少なくした「けんちゃんに」があります。

味付けはしょうゆ味が多く、給食の「けんちゃんに」は食べやすくなるよう工夫し、阿波市の野菜などを使って作っています。

R6「Awa産Our消 Myメニュー」の銀賞メニューが登場します!

10日「阿波ベジタブルのミルクスープ」
(吉野中1年生のメニュー)

12月8日は有機農業の日 (オーガニックデイ)

オーガニックの日にちなんで、阿波市で有機栽培されている野菜を給食に使用します。おひたしにほうれん草を、お汁に葉ねぎを使用します。ご家庭でも農業について考える機会にしてみませんか。

卒業までに もう一度食べたい 給食メニュー

中学3年生に、もう一度食べたい給食のメニューを聞きました。献立表の★がついている太文字がリクエストメニューです。3学期にも登場するのでお楽しみに!

ごはん類	パン類	めん類	汁物・煮物・炒め物	焼き物・揚げ物・あえ物	デザート類
1位 阿波ギュー混ぜごはん 60	1位 揚げパン 106	1位 スパゲティミートソース 58	1位 肉じゃが 47	1位 からあげ 68	1位 焼きプリンタルト 100
2位 豚キムチャーパン 54	2位 きなこ揚げパン 69	2位 カレーうどん 49	2位 豚汁 36	2位 かぼちゃフライ 57	2位 お米のタルト 34
3位 キムタクごはん 41	3位 和盆揚げパン 49	3位 和風きのこスパゲティ 42	3位 クリームシチュー 33	3位 照り焼きチキン 27	3位 クレープ 19