



2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 | | |
| 2月 | ごはん | | ★肉じゃが すだちずあえ かりかり大豆 | 牛肉 さつまあげ かに風味かまぼこ 大豆 | 牛乳 ちりめん のり | にんじん さやいんげん | たまねぎ キャベツ きゅうり すだち | 米 大麦 さとう じゃがいも こんにゃく | 油 | 618 | 23.8 | |
| 3月 | ごはん | | いわしのうめみそに キャベツのごまあえ ちゃんこなべ風のもの | いわし みそ とり肉 ぶた肉 とうふ 油あげ えびだんご | 牛乳 | 小松菜 にんじん | キャベツ はくさい たまねぎ 大根 えのきたけ うめ | 米 大麦 さとう | ごま | 622 | 26.3 | |
| 4月 | ごはん | | ハンバーグのケチャップソースかけ きゅうりもみ 大豆入りきんぴらごぼう | ハンバーグ 牛肉 大豆 さつまあげ | 牛乳 わかめ | にんじん ほうれん草 | きゅうり ごぼう | 米 大麦 さとう こんにゃく | 油 ごま ごま油 | 665 | 25.3 | |
| 5月 | ごはん | | 魚のあげに 冷や汁 どさんこ汁 | メルルーサ おから 高野とうふ うち豆 ぶた肉 とうふ みそ | 牛乳 | 小松菜 ほうれん草 にんじん ねぎ | はくさい ほししいたけ たまねぎ コーン | 米 大麦 さとう でんぶん じゃがいも | 油 | 622 | 27.2 | |
| 6月 | おにぎり | | ★カレーうどん れんこんとえだまめのサラダ エクレア | ぶた肉 | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | たまねぎ えだまめ れんこん コーン キャベツ | 米 うどん エクレア | ドレッシング ごま | 671 | 20.8 | |
| 9月 | ごはん | | ジャアジャンとうふ ナムル お魚ふりかけ | ぶたひき肉 大豆 あつあげ みそ | 牛乳 | にんじん ねぎ ほうれん草 | たまねぎ しめじ もやし | 米 大麦 さとう でんぶん | 油 ごま油 ごま | 630 | 24.9 | |
| 10月 | ごはん | | ★とりのからあげ ブロッコリーのかんきつあえ レタスのみそ汁 たい風味あじつけのり | とり肉 おから ぶた肉 みそ | 牛乳 のり | ブロッコリー にんじん | たまねぎ レタス えのきたけ | 米 大麦 でんぶん | 油 ドレッシング | 662 | 27.5 | |
| 12月 | ごはん | | さわらのてり焼き マーボー大根 コーヒー牛乳のもと | さわら ぶたひき肉 大豆 みそ | 牛乳 | にんじん ねぎ | 大根 たけのこ たまねぎ ほししいたけ | 米 大麦 さとう でんぶん コーヒー牛乳のもと | ごま油 | 634 | 27.2 | |
| 13月 | ★ぶたキムチチャーハン | | 肉だんごとキャベツのスープ 手作りココアむしパン | ぶた肉 肉だんご かまぼこ | 牛乳 わかめ | ねぎ にんじん | はくさいキムチ はくさい キャベツ きくらげ | 米 さとう はるさめ 米粉 | ごま油 | 603 | 23.8 | |
| 16月 | ごはん | | おでん風のもの ツナずあえ しそひじき | ぶた肉 牛肉 がんもどき あつあげ さつまあげ ちくわ ずらたまご ツナ | 牛乳 しそひじき | 小松菜 ほうれん草 | 大根 レモン ほし大根 キャベツ コーン | 米 大麦 こんにゃく さとう | | 632 | 26.6 | |
| 17月 | わかめごはん | | さばのみそに 切りばし大根のもの ミニトマト | さば みそ とり肉 さつまあげ | 牛乳 わかめ | ミニトマト にんじん さやいんげん | ほし大根 ほししいたけ | 米 大麦 こんにゃく さとう | 油 | 600 | 27.7 | |
| 18月 | ツナピラフ | | 冬野菜のクリームシチュー コールスローサラダ | ツナ とり肉 ベーコン 白いんげん豆 白花豆 チキンハム | 牛乳 | にんじん パセリ ブロッコリー | たまねぎ えだまめ コーン はくさい キャベツ きゅうり | 米 じゃがいも | 油 ドレッシング | 605 | 23.2 | |
| 19月 | ★きなこあげパン | | ボルシチ ごまネーズサラダ 小魚アーモンド(中のみ) | きなこ 牛肉 ぶた肉 ちくわ 小魚(中のみ) | 牛乳 | にんじん パセリ トマト ほうれん草 | たまねぎ 大根 ピーズ はくさい | コッペパン さとう じゃがいも | 油 ノンエッグマヨネーズ ごま アーモンド(中のみ) | 615 | 23.7 | |
| 20月 | 麦ごはん | | ビビンバ(肉みそ・ナムル) 小松菜とこもちのスープ ★お米のタルト | ぶた肉 たまご ベーコン | 牛乳 | にんじん 小松菜 | もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ | 米 大麦 さとう いもだんご お米のタルト | 油 ドレッシング | 709 | 24.6 | |
| 24月 | ごはん | | さわらのすだちじょうゆかけ ジャーマンポト 野菜たっぷりキムチスープ いちごとみかんの2色ゼリー | さわら ベーコン ぶた肉 みそ | 牛乳 | パセリ にんじん ねぎ | すだち たまねぎ 大根 しめじ はくさい はくさいキムチ | 米 大麦 さとう じゃがいも いちごゼリー みかんゼリー | 油 ごま油 | 622 | 24.7 | |
| 25月 | 小型コッペパン | | ★焼きビーフン ごぼうとコーンのサラダ クリーム | ぶた肉 | 牛乳 | にんじん ほうれん草 ブロッコリー | たまねぎ キャベツ もやし しめじ ごぼう きゅうり コーン | コッペパン ピーフン さとう | 油 ごま油 ごま ドレッシング クリーム | 607 | 20.7 | |
| 26月 | 麦ごはん | | キーマカレー ★いちご入りフルーツ白玉 | とりひき肉 大豆 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 いちご | 米 大麦 じゃがいも だんご なしゼリー | | 679 | 23.0 | |
| 27月 | ごはん | | ★かぼちゃひき肉フライ キャロットラペ 年中飲める具だくさん汁 | ツナ ぶた肉 ちくわ みそ | 牛乳 | かぼちゃ にんじん パセリ ねぎ | すだち れんこん ごぼう 大根 たまねぎ | 米 大麦 さとう じゃがいも こんにゃく | 油 ごま油 | 670 | 20.9 | |

※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。

2月は「省エネルギー月間」です！ 環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー(省エネ)」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



買い物

家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



保存

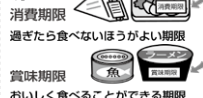
冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。



熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。



消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



調理

炊飯器は、保温時間を短くする。



根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。



ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。



片付け

生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。



食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。



今月の「Awa産Our消」

- 米・じゃがいも・小松菜
- にんじん・葉ねぎ・パセリ・レタス
- ほうれん草・ブロッコリー・キャベツ
- 大根・はくさい・ミニトマト・いちご
- 切り干し大根・きくらげ

※天候により変更する場合があります。

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。

今月の日本味めぐり(山形県) ~冷やし汁~

汁物ではなく、だしのうま味で味わうお浸しです。江戸時代に、米沢藩主の上杉鷹山公が考案したとされる料理で、季節の野菜と干しいたけや打ち豆などの乾物を上手に利用しています。昔は正月などのハレの日に食べられていましたが、現在は季節を問わずに食べられています。

“Awa産Our消 Myメニュー”の入賞メニューが登場します！

- 24日「野菜たっぷりキムチスープ」(市場中2年生のR6メニュー)
 - 27日「年中飲める具だくさん豚汁」(吉野中3年生のR7銅賞メニュー)
- 入賞作品をアレンジしています