



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7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)												
	しゅしよく	牛乳	お か ず	あ	主	血	肉	の	み	主	の	き	主	熱	力	kcal	たんぱく質g					
				か	な	る	も	の	り	え	調	子	を	い	も			と	に	なるもの		
日				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	
8	火	ごはん	てり焼きハンバーグ キャロットラペ キャベツのコンソメスープ	ハンバーグ ツナ ベーコン	牛乳				にんじん パセリ			すだち たまねぎ キャベツ しめじ コーン			米 さとう さとう でんぷん						633	22.7
9	水	コッペパン	さわらのハーブ焼き ぶた肉のトマトに チョコクリーム	さわら ぶた肉	牛乳				にんじん ピーマン トマト			たまねぎ しめじ			コッペパン じゃがいも さとう			油 チョコクリーム			642	29.8
10	木	わかめごはん	じゃがいものそばろに すだちすあえ おいおいデザート	とりひき肉 大豆 さつまあげ かに風味かまぼこ	わかめ 牛乳 ちりめん				にんじん ねぎ			たまねぎ きゅうり キャベツ すだち			米 さとう じゃがいも こんにやく さくらゼリー			油 ごま			628	23.2
11	金	ごはん	とり肉のパーベキューソースかけ しょうがサラダ 小松菜のみそ汁	とり肉 みそ とりささみ とうふ 油あげ	牛乳				にんじん 小松菜			たまねぎ りんご キャベツ きゅうり 大根 しいたけ			米 大麥 さとう			ごま 油 ごま油			600	25.1
14	月	ごはん	ジャアジャン豆腐 切りばし大根のツナあえ お魚ふりかけ	ぶたひき肉 大豆 あつあげ みそ ツナ	牛乳				にんじん さやえんどう 小松菜			たまねぎ ほしいたけ たけのこ ほし大根 キャベツ			米 大麥 さとう でんぷん			油 ごま			644	25.4
15	火	チキンライス	コールスローサラダ ポテトスープ おいおいちごクレープ	とり肉 チキンハム ベーコン	牛乳				にんじん トマト チンゲンサイ			たまねぎ コーン えだまめ キャベツ きゅうり			米 じゃがいも おいおいクレープ			油 ドレッシング			602	20.5
16	水	ごはん	さばのみそに えだまめサラダ 若竹汁	さば みそ とうふ	牛乳 わかめ				にんじん			きゅうり キャベツ えだまめ たけのこ えのきたけ たまねぎ			米 大麥						616	23.5
17	木	こくとうパン	スパゲティナポリタン イタリアンサラダ	ぶた肉 ベーコン	牛乳				にんじん ピーマン トマト			たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン			パン スパゲティ			油 ドレッシング			612	24.7
18	金	ごはん	ホイコーロー 春まき	ぶた肉 みそ 春まき	牛乳				にんじん ピーマン			たまねぎ キャベツ しいたけ ほし大根 たけのこ			米 大麥 さとう でんぷん			油			630	23.8
21	月	ごはん	いわしのうめに ごぼうとひじきのサラダ 切りばし大根のもの	いわし とり肉 さつまあげ	牛乳 ひじき				にんじん さやいんげん			ごぼう キャベツ きゅうり コーン ほし大根 ほしいたけ うめ			米 大麥 さとう こんにやく			ドレッシング ごま 油			667	26.6
22	火	食パン	焼きビーフン あげしゅうまい きゅうりのマリネ ブルーベリージャム	ぶた肉 しゅうまい	牛乳				にんじん ねぎ			たまねぎ キャベツ もやし しめじ きゅうり			食パン ビーフン ブルーベリージャム			油 ごま油 ドレッシング			606	24.2
23	水	ごはん	マーボーなす ブロッコリーサラダ デコボン あじつけのり	ぶたひき肉 大豆 あつあげ みそ チキンハム	牛乳 のり				ねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー			なす たけのこ たまねぎ ほしいたけ キャベツ コーン デコボン			米 大麥 さとう でんぷん			油 ごま油 ドレッシング			622	24.0
24	木	麦ごはん	ポークカレー セルフフルーツヨーグルト (いちご入りフルーツミックス) ヨーグルト	ぶた肉 白いんげん豆	牛乳 だっしふん乳 ヨーグルト				にんじん			たまねぎ えだまめ りんご いちご パイン もも			米 大麥 じゃがいも			油			676	24.0
25	金	ごはん	ビビンバ(肉みそ・ナムル) だいこんと肉だんごのスープ 黒とうひんズ	ぶた肉 たまご つくね 大豆	牛乳 わかめ				にんじん			もやし きゅうり 大根 たまねぎ えのきたけ			米 大麥 さとう でんぷん			油 ドレッシング			613	27.4
28	月	ごはん	さばの塩焼き じゃこサラダ 野菜たっぷりすいとん汁	さば ぶた肉 みそ	牛乳 ちりめん				かぼちゃ にんじん 小松菜			きゅうり キャベツ なす			米 大麥 すいとん			ごま			645	28.1
30	水	コッペパン	マカロニのクリームに ハムサラダ キャラメルクリーム	とり肉 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			しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン			コッペパン マカロニ キャラメルクリーム			ドレッシング 油			611	25.5

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、よろしく願い致します。

学校給食について

食材はできるだけ国産のものを使用し、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。

おかずは、新鮮な食材を使用し、手作りを心がけています。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工夫しています。

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。

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！

米飯給食は、阿波市産のお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。パン給食は週に1回程度実施する予定です。揚げパンなどもあります。

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。

※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。

※23日(水)は、阿波市制20周年を祝い、阿波市産の食材を使った献立になっています。

今日の「Awa産Our菜」

米・にんじん・パセリ・トマト
さやえんどう・ブロッコリー
ねぎ・大根・なす・キャベツ
きゅうり・たまねぎ・干し大根
生しいたけ・デコボン・いちご

※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」はたけのこのことで、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。たけのこを漢字で書くと「筍」です。竹の旬はまさに「たけのこ」なわけです。

わかめは鳴門市、たけのこは阿南市や小松島市でたくさんとれます。どちらも旬を過ぎると保存できる形に加工されて1年間供給されます。今しか味わえない春の香りを届けてくれる料理です。

～食べ物さん、ありがとう～

ご家庭へのお願い

給食では、加工品も使いますが、なるべく自然のままの食品を使っています。魚や肉に皮や骨があり、果物に皮や種があることは、命をいただいている以上避けられません。その命に感謝しながらいただくとともに、ていねいに除去して食べられる部分は食べることが食品ロスにもつながります。学校では決められた時間内に食べなければならないということもあるので、基本的な食べ方や上手に食べるコツをご家庭でも話題にし、教えていただければ、子どもたちの健康と成長にもよいことだと思っています。ご協力をお願いします。

～「ウチの子は大丈夫」と思っていないませんか？～

学校給食で起こってしまう食物アレルギー事故の何割かは、アレルギー対象児ではなく、初めて発症したという事例があります。

そこで、献立表をご確認いただき、食べたことのない食品が給食に出る場合は、学校で初めて発症するというリスクを少しでも下げるとい意味でも、事前にご家庭で食べてみることをおすすめします。

