



4月給食たより



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)	
		しゅしよく	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	主	主	主	主	主	主	kcal	たんぱく質	
8	水	おにぎり	牛乳	焼きそば ごぼうとひじきのサラダ	ぶた肉 ちくわ	牛乳 のり ひじき	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ ごぼう コーン	米 ちゅうかめん 天かす さとう	油 ドレッシング ごま	600	22.5
9	木	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 小松菜のナムル のりふりかけ	ぶたひき肉 大豆 とうふ みそ さつまあげ	牛乳 のり	にんじん ねぎ 小松菜	たけのこ たまねぎ ほししいたけ もやし	米 大麦 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	621	25.5
10	金	ごはん	牛乳	肉じゃが ツナずあえ おいおいゼリー	牛肉 さつまあげ ツナ	牛乳	にんじん さやえんどう 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 いちごのジュレ	油	616	21.3
13	月	ごはん	牛乳	さばのすだちおろしあんかけ ごまあえ とん汁 しそひじき	さば ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 しそひじき	小松菜 にんじん ねぎ	大根 すだち キャベツ たまねぎ	米 大麦 さとう でんぶん こんにやく	ごま	612	26.3
14	火	きなこあげパン	牛乳	チリコンカン ちゅうかサラダ	きなこ 牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆 金時豆 白いんげん豆 とりさきみ	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり ほし大根	コッパパン さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま	635	26.5
15	水	チキンライス	牛乳	じゃがいもサラダ レタスのコンソメスープ おいおいちごクレープ	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ コーン えだまめ きゅうり えのきたけ レタス 大根	米 じゃがいも おいおいクレープ	油 ドレッシング	602	20.4
16	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー コールスローサラダ	ぶた肉 白いんげん豆 チキンハム	牛乳 だっしふん乳	にんじん	たまねぎ えだまめ りんご キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 じゃがいも	油 ドレッシング	621	22.3
17	金	ごはん	牛乳	焼きメンチカツ とさあえ 若竹汁 ふりかけ	メンチカツ かつおぶし とうふ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ たけのこ えのきたけ	米 大麦	634	23.6	
20	月	ごはん	牛乳	春まき ホイコーロー しらぬひ	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 たけのこ しらぬひ	米 大麦 さとう でんぶん	油	648	23.2
21	火	食パン	牛乳	ハンバーグのケチャップソースかけ ツナサラダ コーンポタージュ	ハンバーグ ツナ とり肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり コーン レモン たまねぎ	食パン さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	667	29.3
22	水	ごはん	牛乳	さわらのてり焼き ブロッコリーのちゅうかあえ さつま汁	さわら チキンハム ポークハム とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	米 大麦 さとう でんぶん さつまいも	ごま ドレッシング	612	26.9
23	木	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス ナタデココ入りフルーツミックス	牛肉 ぶた肉 白いんげん豆	牛乳 だっしふん乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ みかん パイン もも	米 大麦 ナタデココ いちごゼリー	油	646	21.0
24	金	麦ごはん	牛乳	親子丼 和風サラダ ヨーグルト	とり肉 かまぼこ たまご ツナ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ キャベツ ほし大根 きゅうり	米 大麦 さとう	ドレッシング	623	29.1
27	月	わかめごはん	牛乳	お魚カツ ぶた肉とごぼうのいために しらぬひ	アジカツ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう しらぬひ	米 大麦 こんにやく さとう	油 ごま油	642	24.3
28	火	おにぎり	牛乳	ミートスパゲティ てっつツナサラダ	牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん パセリ トマト 小松菜	たまねぎ コーン キャベツ	米 スパゲティ さとう	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	636	24.9
30	木	チャーハン	牛乳	チキンナゲット 肉だんごとキャベツのスープ こどもの日ゼリー	チキンナゲット つくね 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 キャベツ えのきたけ きくらげ	米 はるさめ こどもの日ゼリー	600	23.9	

※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。

ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、安心・安全でおいしく魅力ある給食作りを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、よろしくお願いたします。

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心がけています。
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。

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。

米飯給食は、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。
パン給食は月に2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。

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!

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など

安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる可能性があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。

給食の前に気をつけること

教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。 	手をせっけんできれいに洗いましょう。 	給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。
★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。	★清潔なハンカチやタオルを毎日持参しましょう。	★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。

食べるときに気をつけること

姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。 	食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。 	食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。
★足を組んだり、犬食いになったりしないようにしましょう。	★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。	★食べ物や飲み物を吸い込むと危険です。

今月の「Awa産Our産」

- 米・にんじん・パセリ・ほうれん草
- さやえんどう・ブロッコリー・ねぎ
- 小松菜・キャベツ・きゅうり・レタス
- たまねぎ・ほし大根・大根
- 生しいたけ・きくらげ・しらぬひ

※天候により変更する場合があります。

徳島県の郷土料理～若竹汁～

「若」はわかめ、「竹」はたけのこのこと、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。
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。わかめとたけのこは、古くから相性がよいと言われています。若竹汁は、春の香りを届けてくれる料理です。