令和８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 主に血や肉になるもの		みどり 主に体の調子を整えるもの		きいろ 主に熱や力のもとになるもの		エネルギー kcal	たんぱく質 g
					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		
1	火	**★あげパン**	ミルク	ポークビーンズ ごぼうとひじきのサラダ いちごヨーグルト	ぶた肉　ベーコン 大豆 白いんげん豆	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん パセリ　トマト ブロッコリー	たまねぎ ごぼう コーン	コッペパン さとう じゃがいも	油 ドレッシング ごま	714	28.3
2	水	かみかみきつねごはん	ミルク	いわしのうめに いもに ミニトマト	とり肉　油あげ いわし　ぶた肉 あつあげ　みそ	牛乳	にんじん ねぎ ミニトマト	うめ　ごぼう ほししいたけ えだまめ　長ねぎ	米　さとう 里いも こんにゃく	油 ごま	606	29.8
3	木	ごはん	ミルク	むしぎょうざ 八宝菜 しそひじき　みかん	ぎょうざ ぶた肉 うずらたまご	牛乳 しそひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ　はくさい きくらげ　しいたけ たけのこ　みかん	米 大麦 でんぷん	油	655	24.3
4	金	ごはん	ミルク	**★すき焼き** 大根とツナのサラダ かたぬきレアチーズ	牛肉 焼きどうふ ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ　はくさい ほし大根　大根　キャベツ きゅうり　コーン	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	710	25.8
7	月	ごはん	ミルク	さんまのおかかに きゅうりのかおりづけ あつあげと大根のみそに	さんま　かつおぶし ぶた肉 あつあげ　みそ	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり 大根 たけのこ	米　大麦 さとう こんにゃく	ごま油 油	609	24.5
8	火	ごはん	ミルク	焼きメンチカツ キャロットラペ かきたま汁　さけふりかけ	メンチカツ　ツナ たまご　とうふ さけ	牛乳	にんじん パセリ ねぎ	すだち はくさい しいたけ　たまねぎ	米　大麦 さとう でんぷん	ごま	689	27.5
9	水	**★わかめごはん**	ミルク	大根のちゅうかに ちゅうか風ブロッコリー **★大学いも**	ぶた肉 さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	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 ドレッシング 油　ごま	669	21.4
10	木	ロールパン	ミルク	トマトミートオムレツ 里いものクリームスパゲティ 手作りすだちゼリー	トマトミートオムレツ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ すだち	ロールパン スパゲティ　里いも ゼリー　さとう	油	680	23.5
11	金	麦ごはん	ミルク	根菜カレー フルーツヨーグルト	とり肉 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　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	645	21.4
14	月	ごはん	ミルク	**★かぼちゃひき肉フライ** すだちずあえ けんちゃんに	とり肉　とうふ ちくわ 油あげ	牛乳 わかめ	かぼちゃひき肉フライ にんじん ねぎ	キャベツ　きゅうり すだち　大根 ほししいたけ	米　大麦 さとう こんにゃく	油	666	22.9
15	火	**★キムタクごはん**	ミルク	肉だんごあまずあん ブロッコリーサラダ **★レタスのみそ汁　★焼きプリンタルト**	ぶた肉　肉だんご ベーコン みそ	牛乳	ねぎ ブロッコリー にんじん	はくさいキムチ　たまねぎ つぼづけ　キャベツ コーン　レタス　えのきたけ	米 焼きプリンタルト	ごま油 ごま ドレッシング	674	25.2
16	水	おにぎり	ミルク	**★とくしまラーメン** さけのチーズフライ みかん	ぶた肉 さけフライ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ ほうれん草　ねぎ	たまねぎ みかん	米 ちゅうかめん さとう	油	636	28.2
17	木	麦ごはん	ミルク	マーボーどうふ ツナずあえ	ぶたひき肉 大豆　とうふ みそ　ツナ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	たけのこ　たまねぎ ほししいたけ　レモン キャベツ　コーン	米　大麦 さとう でんぷん	油 ごま油	633	26.6
18	金	麦ごはん	ミルク	ビーフシチュー 大根サラダ エクレア	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 エクレア	油 ドレッシング	734	25.1
21	月	ごはん	ミルク	**★とり肉のねぎソースあえ** コールスローサラダ すがたをかえるみそ汁	とり肉　おから とうふ　あつあげ 油あげ　みそ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん 小松菜	キャベツ　きゅうり コーン たまねぎ	米　大麦 でんぷん さとう	油 ごま油 ドレッシング	670	26.2
22	火	ごはん	ミルク	さわらのゆずみそかけ こんぶあえ かぼちゃのそぼろに	さわら　みそ 牛ひき肉　大豆 さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん かぼちゃ 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	油 ごま	635	26.8
23	水	カレーピラフ	ミルク	ハンバーグのケチャップソースかけ ボイルブロッコリー　かぶのコンソメスープ **★クリスマスケーキ**	とり肉 ハンバーグ ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草	たまねぎ　コーン えだまめ　えのきたけ かぶ　キャベツ	米 さとう チョコケーキ	油 ドレッシング	637	28.4

※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。

きちんと手を洗えていますか？

日に日に寒くなり、いよいよ冬本番です。気温や湿度が低下すると、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。予防には、食事や睡眠を十分にとって体調を整えることに加え、こまめな手洗いが大切です。冷たい水で手を洗うのがつらい季節ですが、食事の前には、せっけんを使ってきちんと手を洗いましょう。



正しい手の洗い方



今月の「Awa産Ourお」

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

※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～

鎌倉の「建長寺」で作られた精進料理を徳島県では、けんちゃんと呼びます。

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汁気を少なくしたしょうゆ味の煮物です。給食はみなさんが食べやすいように工夫しています。

今月の日本味めぐり（山形県） ～芋煮（いもに）～

今から 400 年ほど前、船頭たちが船着場での待ち時間に、河原で里芋入りの鍋を囲んで宴を開いたことが、芋煮の始まりと言われています。

地域によって味付けや具材の種類が異なります。日本海側では、養豚業が盛んなため、豚肉を使い、肉に合うみそで味付けされるようになったそうです。

12月8日は有機農業の日（オーガニックディ）

オーガニックの日にちなんで、阿波市で有機栽培された野菜を給食に使用します。和え物ににんじんを、汁物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

1位 阿波ギュー混ぜごはん	59
2位 豚キムチチャーハン	37
3位 わかめごはん	22

パン類

1位 揚げパン	83
2位 きなこ揚げパン	58
3位 和三盆揚げパン	41

めん類

1位 スパゲティミートソース	38
2位 カレーうどん	35
3位 和風きのこスパゲティ	31

汁物・煮物・炒め物

1位 豚汁	38
2位 肉じゃが	35
3位 みそ汁	22

焼き物・揚げ物・あえ物

1位 からあげ	64
2位 鶏肉のねぎソース和え	26
2位 照り焼きチキン	26

デザート類

1位 焼きプリンタルト	84
2位 お米のタルト	24
3位 いちごクレープ	18