

給食だより 1月

令和4年度

勝浦町学校給食センター



1月24日から30日は
全国学校給食週間

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、
菜の漬物

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。

日本の学校給食の起源は、明治22年に貧しい子どもたちを対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。現在では、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をして食べたいですね。

全国学校給食週間中の献立紹介

24日…勝浦町をはじめ徳島県の産物いろいろ。

勝浦カレーには、勝浦町産の牛肉としいたけ。
サラダには、徳島県特産のれんこんときゅうりが使われています。

25日…徳島県の郷土料理「ばらずし」と「ふしめん汁」。

徳島県では、ちらし寿司のことを「ばらずし」や「かきませ」と呼びます。
給食では使用していませんが本来は金時豆入り!

また、ふしめん汁には、半田そうめんのふしの部分を使っています。



食材の写真はHP「阿波ふうど」より

26日…徳島県は高知県に次ぐ柚の産地です。おでんに柚味噌をかけていただきます。また、おでんの大根は、勝浦町産。また、和え物の小松菜、ちりめんは徳島県産です。

27日…あわのめぐみシチューの材料には、勝浦町や徳島県の今が旬が産物をたくさん使います。勝浦町のかぶ、しいたけ。そして、徳島県のさつまいも、はくさい、ほうれんそう、こめこを予定しています。また、四国ゼリーも、徳島県のだちの他、四国4県の特産物を使ったゼリーです。

30日…「ならあえ」は徳島県の郷土料理。法事やお彼岸などのお膳には欠かせない和え物です。この他、徳島県の特産物のはもと鯛の魚醤油の味付けのりがつきます。

1月分学校給食予定献立表

| 日 (曜) | こ ん だ て 名 | | | 加 ^(kcal) 減 ^(kcal) しぼり ^(g) | 血・骨・肉になる食品 | 体の調子を良くする食品 | エネルギーになる食品 |
|-----------|----------------------|----|---|--|---|---|--------------------------------------|
| | 主食 | 牛乳 | おかず | | | | |
| 10 (火) | ハヤシライス | 牛乳 | りっちゃんのげんきサラダ | 658 24.1 22.6 | 牛乳 ぎゅうにく ぶた にく ハム こんぶ け ずりぶし | たまねぎ にんじん ぶな しめじ えだまめ にんに く トマトビューレ キャ ベツ コーン ゆず | こめ じゃがいも あか ワイン なまクリーム あぶら さとう |
| 11 (水) | ごはん | 牛乳 | だんごじる さばのしおゆき はくさいのごまあえ | 607 27.2 19.1 | 牛乳 とりにく みそ さば | にんじん ごぼう だいこ ん しいたけ 葉ねぎ チ ンゲンサイ はくさい | こめ いもち白 ごま さとう |
| 12 (木) | ごはん | 牛乳 | くきわかめのきんぴら しろはなまめコロッケ キャベツとちくわのカ レマヨあえ | 709 23.1 25.2 | 牛乳 ぶたにく くきわ かめ さつまあげ しろ はなまめ ちくわ | ごぼう にんじん こん にゃく えだまめ キャ ベツ | こめ 白ごま さとう ごま油 あぶら ノン エッグマヨネーズ |
| 13 (金) | コッパン | 牛乳 | おしむぎいりスープ タンダーチキン ブロッコリーのサラダ とうにゅうプラマンジェ | 708 30.8 33.1 | 牛乳 ぶたにく ベーコ ン とりにく ヨーグル ト | たまねぎ にんじん は くさい ほうれんそう ブロッコリー キャベツ | コッパン おしむぎ ドレッシング とうにゅ うプラマンジェ |
| 16 (月) | ごはん せとふうみふり かけ | 牛乳 | ぐたくさんみそじる あまからとりごぼう | 661 27.0 20.9 | 牛乳 とうふ あぶらあ げ みそ とりにく | にんじん たまねぎ ぶ なしめじ こまつな 葉 ねぎ ごぼう | こめ でんぷん あぶら さとう 白ごま |
| 17 (火) | ごはん | 牛乳 | あつあげとじゃがいものそぼろ アーモンドあえ かつらのみかん | 673 24.3 19.8 | 牛乳 ぶたにく 厚揚げ さつまあげ | にんじん たまねぎ え だまめ しょうが キャ ベツ こまつな みかん | こめ じゃがいも あぶ ら さとう アーモンド |
| 18 (水) | キムチチャーハ ン | 牛乳 | ちゅうかスープ しゅうまい かためき チーズ | 633 31.9 21.8 | 牛乳 ぶたにく とりにく とうふ ★たまご ポー クしゅうまい チーズ | にんじん たら たけの こ キムチ はくさい きくらげ こまつな | こめ ごま油 |
| 19 (木) | ごはん | 牛乳 | ぶたとだいごんのにもの ひじきのすだちすあえ | 604 24.8 19.9 | 牛乳 ぶたにく ひじき ちくわ ちりめん | だいこん にんじん こん にゃく えだまめ しょう が きゅうり すだち | こめ あぶら さとう 白ごま |
| 20 (金) | コッパン いちごジャム | 牛乳 | しっぽくうどん ハムとえだまめのサラダ | 618 28.1 20.6 | 牛乳 とりにく あぶら あげ かまぼこ こんぶ かつお ハム | にんじん ごぼう 葉ね ぎ キャベツ えだまめ コーン | コッパン ジャム う どん ごまドレッシング |
| 23 (月) | ごはん しそひじき | 牛乳 | とうふとわかめのみそじる かきあげ こざかなチーズ | 609 24.4 19.9 | 牛乳 ひじき とうふ あ ぶらあげ わかめ みそ いか ちくわ こざかな チーズ | にんじん たまねぎ ぶ なしめじ 葉ねぎ えだ まめ | こめ さつまいも あぶ ら |
| 24 (火) | かつらカレー | 牛乳 | れんこんサラダ ふくしんづけ | 671 20.1 21.1 | 牛乳 ぎゅうにく | たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ グリン ピース れんこん きゅうり コーン ふくしんづけ | こめ じゃがいも あか ワイン あぶら さとう ごま油 |
| 25 (水) | ばらすし | 牛乳 | ふしめんじる いわしのフライ ブロッコリー | 661 25.4 20.5 | 牛乳 ちくわ こうやど う ☆たまご かまぼこ あぶらあげ わかめ いわ しのフライ | ゆず れんこん にんじん だい こん こんにゃく ほしいたけ えだ まめ たまねぎ ふなめじ 葉 ねぎ ブロッコリー | こめ さとう ふしめん あぶら |
| 26 (木) | ごはん | 牛乳 | ゆずみそおでん じゃこあえ | 603 27.4 15.0 | 牛乳 とりにく 厚揚げ ちくわ みそ ちりめ ん | こんにゃく だいこん にんじん ゆず こまつ な もやし | こめ さといも さとう ごま油 白ごま |
| 27 (金) | コッパン | 牛乳 | あわのめくみシチュー ポイルキャベツ いわしいりハンバーグ しこくゼリー | 647 27.6 19.5 | 牛乳 とりにく ベーコ ン スキムミルク いわ しいりハンバーグ | にんじん かぶ はくさい しいたけ ほうれん そう キャベツ | コッパン さつまいも こめこ バター しこ くゼリー |
| 30 (月) | ごはん あじつけり | 牛乳 | かきたまじる はもてんぷら ならあ え | 677 28.7 24.6 | 牛乳 あじつけり とうふ なまほじ わかめ ★たまご こんぶ かつお はもてんぷ ら あぶらあげ | にんじん たまねぎ ぶな しめじ 葉ねぎ ほしい ただけ だいこん れんこん | こめ でんぷん あぶら さとう 白ごま |
| 31 (火) | ごはん | 牛乳 | まあほうとうふ あわっこナムル | 615 26.9 20.5 | 牛乳 とうふ ぶたにく みそ ハム わかめ | たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ 葉ねぎ しさ うが にんにく きゅうり こ まつな すだち | こめ あぶら さとう でんぷん ごま油 |

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。

