

給食だより 1月

2022年がスタートしました。今年もよろしくお願ひします。みなさんはどんなお正月を過ごしましたか？お正月は、おせち料理やお雑煮などのおいしい行事食がたくさんあり、食べ過ぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続き、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早寝早起きを心がけ、運動不足を解消して食生活を見直しましょう。



おせち料理の意味を知ろう

おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様に お供えした料理のことをいいました。本来は五節句の時につくられていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穡、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願ひが込められています。

七草

七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習です。

春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな(かぶ)、すすしろ(だいこん)のことです。これを包丁などで細かくたたき、おかゆに入れます。七草をたたく時は「七草なすな〜」などと歌う地域もあります。



3年生リクエスト給食アンケートより

- 1月19日(水) 白桃コンポート(リクエスト第3位)
- 1月27日(木) 豚キムチ丼(安部先生より)

2・3月にも順次リクエストメニューが登場します！

お楽しみに〜



学校のHPに給食の献立表や給食献立の写真を掲載しています。ぜひご覧ください。



給食予定献立表

令和4年1月

徳島県立川島中学校

日曜	献立内容	材料名(食品名)			栄養価
		赤血や肉や骨になるもの	緑体の調子を整えるもの	黄働く力や熱になるもの	
11火		始業式			
12水	ごはん 牛乳	ぶりの照り焼き ほうれん草の磯あえ れんこんの天ぷら 白玉雑煮	牛乳 たまご みそ ぶり 鶏肉 のり 油あげ	ほうれんそう にんじん れんこん だいこん ねぎ 白玉もち 片栗粉	エネルギー(kcal) 897 たんぱく質(g) 33 脂質(g) 28.5
13木	ごはん 牛乳	照り焼きハンバーグ さやいんげん 切り干し大根のサラダ カレーきんぴら チョコレート	牛乳 ハンバーグ	さやいんげん 切り干し大根 きゅうり にんじん ごぼう れんこん	エネルギー(kcal) 856 たんぱく質(g) 25.9 脂質(g) 25.6
14金	米粉入り小型くるみパン	オムレツマトソース じゃがいもとエリンギのケチャップ炒め キャベツとツナのソテー パンキンポタージュ	牛乳 ベーコン オムレツ ツナ	エリンギ とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ マッシュルーム	エネルギー(kcal) 838 たんぱく質(g) 30.4 脂質(g) 35.8
17月	ごはん 牛乳 ハモ魚醤味付けのり	鶏肉と野菜のさっぱり煮 小松菜と油揚げのおひたし たこ焼き ハムサラダ 和風ドレッシング	牛乳 油揚げ 鶏肉 ロースハム うずら卵 ハモ魚醤味付けのり	にんじん れんこん えだまめ レモン汁 干しいたけ こまつな もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	エネルギー(kcal) 865 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 29.3
18火	(麦ごはん) 牛乳	カレーライス すだち酢あえ バナナヨーグルト	牛乳 牛肉 わかめ バナナヨーグルト	たまねぎ にんじん すりおろしりんご きゅうり キャベツ すだち果汁 グリーンピース	エネルギー(kcal) 862 たんぱく質(g) 26.2 脂質(g) 24.5
19水	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 揚げぎょうざ ほうれん草とえのきのおひたし 白桃コンポート	牛乳 みそ 牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 揚げぎょうざ	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれん草 干しいたけ グリーンピース えのき しょうが にんにく ねぎ 白桃コンポート	エネルギー(kcal) 866 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 29.3
20木	ごはん 牛乳	さばのみそ煮 焼きなすのみぞれかけ 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツナタデココ	牛乳 かつお節 さば 高野豆腐 みそ かまぼこ	たまねぎ なす だいこん しょうが にんじん 干しいたけ えだまめ みかん缶 バイン缶 もも缶	エネルギー(kcal) 896 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 23.1
21金	ごはん 牛乳	鶏肉のねぎソース ブロッコリー もやしの中華風炒め こんにゃくの田楽 わかめスープ	牛乳 鶏肉 みそ たまご わかめ	ねぎ もやし いら みつば ブロッコリー	エネルギー(kcal) 880 たんぱく質(g) 35.3 脂質(g) 31.0
24月	鳴門わかめ ごはん 牛乳	徳島県産サワラのフライ ポイルキャベツ ちくわの煮物 おでんぶ そば米汁	牛乳 ちくわ 金時豆 鶏肉 わかめごはんの素 こんぶ 徳島県産サワラのウライ 油揚げ	キャベツ にんじん れんこん ごぼう えだまめ 大根 干しいたけ ねぎ	エネルギー(kcal) 820 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 21.6
25火	ごはん 牛乳	肉さつま 大根ときゅうりの梅おかかあえ かぼちゃの天ぷら 青りんごゼリー	牛乳 たまご 牛肉 かつお節	たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん きゅうり 梅 かぼちゃ	エネルギー(kcal) 862 たんぱく質(g) 22.9 脂質(g) 20.9
26水	ごはん 牛乳	牛丼 キャベツのしょうが炒め れんこんのきんぴら 木頭ゆずの手作りカップケーキ	牛乳 さつま揚げ 牛肉 たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん 長ねぎ キャベツ しょうが れんこん さやいんげん ゆず	エネルギー(kcal) 895 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 27.9
27木	(発芽玄米) 牛乳	豚キムチ丼 大豆の磯煮 かぼちゃのチーズ焼き 豚汁	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 大豆 ひじき チーズ	キムチ キャベツ いら にんにく にんじん かぼちゃ パセリ たまねぎ ごぼう だいこん さやいんげん ねぎ	エネルギー(kcal) 870 たんぱく質(g) 36.6 脂質(g) 22.4
28金	米粉入り三盆揚げパン	阿波尾鶏の照り焼き にんじんしりしり ブロッコリーのごまあえ 春雨の酢の物	牛乳 きんし卵 鶏肉 ツナ	にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし きゅうり しょうが	エネルギー(kcal) 782 たんぱく質(g) 35.5 脂質(g) 34.1
31月	(麦ごはん) 牛乳	三色ごはん (鶏そぼろ・いり卵・さやえんどうの塩ゆで) コロッケ ポイルキャベツ キウイフルーツ	牛乳 鶏肉 たまご	しょうが さやえんどう キャベツ キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 817 たんぱく質(g) 29.0 脂質(g) 23.5

* 新型コロナウイルス感染症に関する国の緊急経済対策の補助事業として、17日に「ハモ魚醤味付けのり」、21日に徳島県産わかめをつかった「わかめスープ」、24日に「徳島県産サワラのフライ」、28日に「阿波尾鶏の照り焼き」を実施します。
* 材料その他の都合により献立を変更することがあります。