

給食だより 1月号

2022年がスタートしました。今年もよろしくお祈りします。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、神様にお供えた料理のことをいいます。本来は五節句の時に作られていましたが、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い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、すずな(かぶ)、すずしろ(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

- 1/14(金)米粉入りくるみパン(高見先生より)
- 1/18(火)カレーライス(竹下先生より)
- 1/20(木)さばのみそ煮(西岡先生より)
フルーツナタデココ(リクエスト第3位)
- 1/21(金)鶏肉のねぎソース
(リクエスト第3位・西條先生より)



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。



お楽しみに〜



給食予定献立表

令和4年1月 徳島県立城ノ内中等教育学校

日曜	献立内容	材 料 名 (食 品 名)			栄 養 価
		赤	緑	黄	
		血や肉や骨 になるもの	体 調 子 を 整 える 物	働 け る 力 や 熱 に な る 物	
11 火		始 業 式			
12 水	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	精白米 強化米 油 砂糖 ごま 薄力粉 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	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 チョコタルト	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	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく チョコタルト	エネルギー(kcal) 856 たんぱく質(g) 25.9 脂質(g) 25.6
14 金	く る み パ ン 牛乳 米粉入り小型 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	米粉入り小型くるみパン 油 じゃがいも 砂糖	エネルギー(kcal) 838 たんぱく質(g) 30.4 脂質(g) 35.8
17 月	は ん 牛乳 小松菜と油揚げのおひたし たこ焼き 和風ドレッシング	牛乳 油揚げ 鶏肉 ロースハム	にんじん れんこん えだまめ レモン汁 干しいたけ ごまつな	精白米 強化米 油 たこ焼き 砂糖 和風ドレッシング	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 バニラヨーグルト	牛乳 牛乳 牛肉 わかめ バニラヨーグルト	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	精白米 強化米 油 押し麦 じゃがいも カレールウ 砂糖	エネルギー(kcal) 862 たんぱく質(g) 26.2 脂質(g) 24.5
19 水	は ん 牛乳 麻婆豆腐 揚げごようざ 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 揚げごようざ	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	精白米 強化米 油 ラー油 ごま油 片栗粉 ごま 砂糖	エネルギー(kcal) 866 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 29.3
20 木	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	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 ナタデココ	エネルギー(kcal) 896 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 23.1
21 金	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 んんにゃくの田楽 わかめスープ	牛乳 鶏肉 みそ たまご わかめ	ねぎ もやし にら みつば ブロッコリー	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 こんにゃく	エネルギー(kcal) 880 たんぱく質(g) 35.3 脂質(g) 31.0
24 月	は ん 牛乳 鳴門わかめ 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	精白米 強化米 油 砂糖 こんにゃく そば米	エネルギー(kcal) 820 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 21.6
25 火	は ん 牛乳 肉さつまいも 大根ときゅうりの梅おおかあえ 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	精白米 強化米 油 砂糖 さつまいも こんにゃく 片栗粉 薄力粉 青りんごゼリー	エネルギー(kcal) 862 たんぱく質(g) 22.9 脂質(g) 20.9
26 水	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 さつまいも 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	精白米 強化米 油 こんにゃく ごま油 ごま バター 砂糖 薄力粉	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 にら 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	精白米 強化米 油 発芽玄米 ごま油 砂糖 こんにゃく さつまいも	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 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	米粉入りコッパン 和三盆糖 砂糖 油 片栗粉 ごま マロニー ごま油	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	精白米 強化米 油 こんにゃく 砂糖 コロッケ 押し麦	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。