

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)		
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)
11	火	ごはん	○	いわしのにつけ きゅうりの土佐あえ おそうじ	牛乳 いわし かつおぶし みそ	梅 きゅうり レモン果汁 にんじん こまつな だいこん	米 もち さといも	642	23.6	18.3
12	水	ごはん	○	あげぎょうざ 韓国風すき焼き	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 とうふ	しょうが にんにく こんにゃく にんじん たまねぎ はくさい 根深ねぎ りんご	米 油 ふ さとう ごま	660	25.0	23.2
13	木	ロールパン	○	スパゲティナポリタン フルーツナタデココ	牛乳 ぶた肉 ベーコン	にんじん ピーマン にんにく たまねぎ しめじ みかん パイン おとうろ	ロールパン スパゲティ さとう ナタデココ	667	20.6	18.7
14	金	ごはん	○	とりとキャベツのつくね ひじきのにも みかん	牛乳 つくね(とり肉) みそ がんもどき とりにく ひじき	キャベツ にんじん しょうが ごぼう こんにゃく えだまめ ゆめオレンジ	米 さとう でんぶん	667	25.3	20.1
17	月	しょうゆ ごはん	○	セルフおむすび(おむすび用のり) さばのてり焼き 炊き出しみそ汁	牛乳 さば とり肉 みそ のり	にんじん ねぎ はくさい だいこん	米 さつまいも	687	28.6	23.2
18	火	ごはん	○	ツナオムレツ 野菜のみそいため	牛乳 ツナ 卵 ぶた肉 みそ	にんじん ピーマン にんにく たまねぎ たけのこ もやし キャベツ りんご	米 さとう	626	25.5	20.7
19	水	ごはん	○	煮こみおでん れんこんの和風サラダ	牛乳 とり肉 ちくわ あつあげ うすら卵	こんにゃく だいこん れんこん コーン ブロッコリー	米 じゃがいも さとう ごま ドレッシング	690	26.8	22.6
20	木	ごはん	○	かぼちゃのサンドフライ けんちん汁 ミニトマト	牛乳 サンドフライ(とり肉) とり肉 とうふ 油あげ	かぼちゃ にんじん ねぎ ごぼう だいこん ミニトマト	米 油	655	20.8	21.4
21	金	麦ごはん	○	カレーライス 冬野菜のシーザーサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ハム	にんじん グリンピース しょうが にんにく たまねぎ コーン ブロッコリー だいこん はくさい	米 押し麦 じゃがいも クルトン ドレッシング	687	22.3	23.7
24	月	玄米ごはん	○	とりそぼろ丼 わかめスープ	牛乳 とり肉 卵 とうふ ベーコン わかめ	にんじん チンゲンサイ しょうが えだまめ たまねぎ えのき コーン	米 玄米 さとう	646	27.3	23.1
25	火	ごはん	○	とうふハンバーグ おろしソース れんこんの五目いため お米のムース	牛乳 とうふハンバーグ(とり肉) ぶた肉 大豆 ちくわ	にんじん さやいんげん だいこん すだち果汁 れんこん こんにゃく	米 さとう でんぶん ごま ごま油 お米のムース	700	26.8	21.2
26	水	ごはん	○	白身魚フライ(幼) 徳島県産さわらフライ(小中) ポイルキャベツ とん汁 パックソース	牛乳 ホキ(幼)さわら(小中) ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ キャベツ こんにゃく だいこん たまねぎ	米 油	672	27.2	23.6
27	木	コッペパン (黒糖入り)	○	小松菜の米粉シチュー ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 ひじき	にんじん こまつな たまねぎ しめじ ごぼう きゅうり えだまめ	パン じゃがいも 米粉 さとう バター ドレッシング	610	23.4	23.3
28	金	ごはん	○	高野とうふの煮もの ならえ 味付けのり(幼)はも魚醤味付け海苔(小中)	牛乳 とり肉 高野とうふ かまぼこ 油あげ 味付けのり	にんじん たまねぎ えだまめ 干ししいたけ こんにゃく だいこん れんこん	米 じゃがいも さとう ごま	641	25.5	17.1
31	月	ごはん	○	チキンのオープン焼き ブロッコリーのドレッシング和え ワンタンスープ	牛乳 チキンのオープン焼き(チーズ) ワンタン(とり肉)	にんじん ねぎ ブロッコリー たまねぎ はくさい たけのこ	米 ドレッシング	599	24.4	18.9

☆材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

行事等により、給食がお休みの場合がありますので、各学校・園からの通知をご確認ください。

平均	657	24.9	21.3
基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。

## 鳴門市学校給食センターに キャラクターができました

からだは、なんと金時でできて、  
あまい焼きいもの香りがします。  
耳は、うずしおが渦巻いています。

梨とれんこんの帽子と  
わかめのフリルが  
ついたエプロンが  
トレードマークなの



### プロフィール

住んでいるところ：鳴門市学校給食センター  
おしごと：給食を作ること  
好きな食べ物：鳴門市の特産品

## 鳴門市学校給食センターキャラクター 名前 応募用紙

切り取って学校(園)経由で給食センターに送ってください

考えた名前「

学校(園)名「

学年「

名前の意味・由来

名前「

学校(園)締め切り 1月14日(金)