



3月 給食だより



阿波市学校給食センター
ホームページ

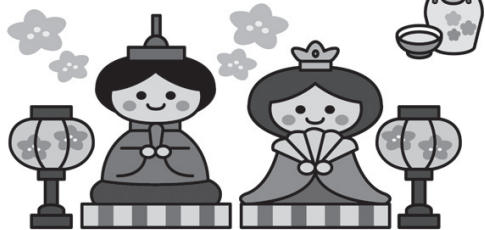


令和6年

～毎月19日は食育の日です～

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	の	み	主に	の	き	主に	熱	や	力	エネルギー kcal	たんぱく質 g
				主	に	る	も	の	り	に	の	い	に	る	も	の	も		
1金	ごはん	チキンカレー いちご入りフルーツ白玉	とり肉 白花生 白いんげん豆	牛乳 だっしふん乳	にんじん	たまねぎ えだまめ りんご みかん パイ もも いちご	米 大麦 じゃがいも だんご なしゼリー	油	690	23.0									
4月	★わかめごはん	じゃがいものそぼろに ごまずあえ ★青りんごゼリー	牛ひき肉 大豆 さつまあげ チキンハム	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 大麦 さとう じゃがいも こんにやく 青りんごゼリー	油 ごま油 ごま	695	23.0									
5火	小型コッペパン	肉だんごあまず味 ちゅうか風ブロッコリー ながさきちゃんぽん クリーム	肉団子 おた肉 いか かまぼこ 豆乳	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ しいたけ コーン	パン ちゃんぽん	ドレッシング 油 クリーム	659	27.4									
6水	ごはん	ツナそぼろ丼 (ツナそぼろ・あえもの) 具だくさんみそ汁	ツナ たまご 油あげ みそ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	ごぼう はくさい 大根	米 大麦 さとう さつまいも	ごま	676	23.7									
7木	せきはん	えびカツ さつまいもサラダ すまし汁 パックソース お祝いいちごゼリー	あずき えびカツ ツナ とうふ なると	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ えのきたけ	米 もち米 さつまいも お祝いいちごゼリー	油 ノンエッグマヨネーズ	681	23.4									
8金	コッペパン	手作りハンバーグ ブロッコリー コンソメスープ ブルーベリージャム	ぶたひき肉 牛ひき肉 おから ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい 大根	パン でんぷん さとう ブルーベリージャム	ドレッシング	630	28.0									
11月	ごはん	とり肉とあつあげのみそに さばのみぞれに ほうれん草のおひたし	とり肉 うずらたまご あつあげ みそ さばのみぞれに	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	たけのこ はくさい	米 大麦 こんにやく さとう	油	689	30.6									
12火	全粒粉パン	ささみフライ ポイルブロッコリー クリームシチュー パックソース	とりささみ ベーコン 白いんげん豆 白花生	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい	パン 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング	667	34.6									
13水	ちらしずし	とうふハンバーグ キャベツのおかかあえ レタスのみそ汁 ペアシュュー	高野どうふ たまご 油あげ ハンバーグ かつおぶし おた肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう ほししいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ レタス えのきたけ	米 さとう こんにやく でんぷん ペアシュュー		655	23.7									
14木	ごはん	高野どうふのたまごとじ 切りばし大根サラダ 菜の花ゆかけ	高野どうふ とり肉 たまご かに風味かまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ ほししいたけ ほし大根 キャベツ コーン	米 大麦 じゃがいも さとう	油 ドレッシング	626	26.0									
15金	ごはん	牛すき丼 ごぼうとコーンのサラダ フルーツマト	牛肉	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー フルーツマト	たまねぎ はくさい しいたけ ごぼう きゅうり コーン	米 大麦 さとう こんにやく	油 ごま ドレッシング	628	21.8									
18月	ごはん	マーボーどうふ バンバンジー 小魚つくだに	ぶたひき肉 大豆 とうふ みそ とりささみ	牛乳 小魚つくだに	ねぎ にんじん	たけのこ たまねぎ ほししいたけ キャベツ ほし大根 きゅうり	米 大麦 さとう でんぷん	油 ごま油 ドレッシング	627	26.0									
19火	こくとうパン	八宝菜 きょうざ デコポン	ぶた肉 うずらたまご きょうざ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ デコポン	パン さとう でんぷん	油	606	25.1									
21木	食パン	ポロニアム ツナサラダ ポテトスープ チーズ(中のみ)	ポロニアム ツナ とり肉	牛乳 チーズ(中のみ)	にんじん チンゲンサイ	きゅうり コーン レモン たまねぎ	食パン じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	641	28.6									

3/3 ひな祭り



ちらしずし

はまぐりのお吸い物

ひしもち

ひなあられ

3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物があります。

※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、再配布等はお断りください。

給食時間を振り返ろう

「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。また、新しい学年を元気に過ごすための目標を立てましょう。特に、できなかったところは来年度の目標にしてみましょう。

給食の前に手をきれいに洗えた	給食当番の身支度をきちんとできた	食事のあいさつを心を込めて言えた
食器を正しく並べることができた	お箸を正しく持ち、上手に使うことができた	よくかんで味わって食べることができた
地域の産物や食文化を知ることができた	日本の伝統行事と行事食について知ることができた	バランスのよい食事の組み合わせがわかった

今月の「Awa産Our酒」

米・にんじん・ほうれん草
大根・ほし大根・葉ねぎ・レタス
はくさい・キャベツ・ブロッコリー
しいたけ・フルーツマト
デコポン・いちご

※天候により
変更する場合があります。

今月も、中学3年生からのリクエストメニューを実施します。
★がリクエストメニューです。

