

令和7年



3月給食だより



阿波市学校給食センター
ホームページ



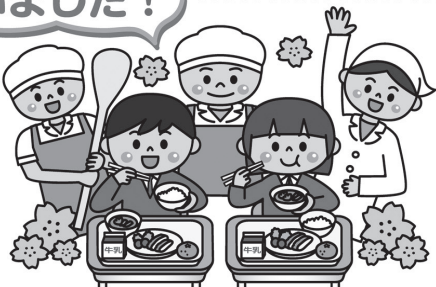
～毎月19日は食育の日です～

日曜日	こ ん だ て め い			し ょ く ひ ん め い						小学校(中学年)	
	しゅしよく	牛乳	お か ず	あ か	主 に 血 や 肉 に	み どり	主 に 体 の 調 子 を	き いろ	主 に 熱 や 力 の	kcal	たんぱく質g
				主 に たんぱく質	主 に 無機質	主 に カロテン	主 に ビタミンC	主 に 炭水化物	主 に 脂 質		
3月	ごはん		肉のあまからに ツナマヨきゅうり みそ汁 手まきのり ひなあられ	ぶた肉 牛肉 ツナ とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ 手まきのり	にんじん ねぎ	きゅうり コーン レモン 大根 はくさい	米 大麦 さとう ひなあられ	ノンエッグマヨネーズ	683	26.8
4火	カレーピラフ		花形てり焼き豆腐 フレンチサラダ ミネストローネ コーヒートマト	とり肉 ウインナー とうふハンバーグ えんどう豆 ひよこ豆 レンズ豆 大豆 あずき	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ トマト	たまねぎ コーン えだまめ キャベツ	米 さとう でんぶん さつまいも 大麦 たかきび コーヒートマト	油 ドレッシング	607	24.7
5水	ごはん		さわらの西京焼き きゅうりの即席漬け かぼちゃのそぼろに	さわら みそ 牛ひき肉 大豆 さつまあげ	牛乳	かぼちゃ にんじん さやいんげん	きゅうり たまねぎ	米 大麦 さとう こんにゃく でんぶん	ごま油 油	623	25.8
6木	せきはん		とり肉のねぎソースあえ そえ野菜 すまし汁 おいわいいちごケーキ	あずき とり肉 おから とうふ なると	牛乳 わかめ	ねぎ ブロッコリー にんじん	たまねぎ えのきたけ	米 もち米 でんぶん さとう いちごケーキ	油 ごま油 ドレッシング	692	28.5
7金	コッペパン		手作りハンバーグ ポイルブロッコリー コンソメスープ いちごジャム	ぶたひき肉 牛ひき肉 おから ベーコン	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ 大根	コッペパン でんぶん さとう いちごジャム	ドレッシング	648	27.8
10月	ごはん		大根のちゅうかに ぎょうざ しそひじき あじつけ小魚	ぶた肉 さつまあげ ぎょうざ	牛乳 しそひじき ちりめん	にんじん ほうれん草	大根 ほししいたけ	米 大麦 さとう	ごま油	607	24.5
11火	ごはん		さんまのおかかに ブロッコリーサラダ レタスとつくねのみそ汁 のりふりかけ	さんま かつおぶし チキンハム つくね みそ	牛乳 のり	ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン たまねぎ レタス	米 大麦	ごま ドレッシング	605	23.8
12水	食パン		ささみのレモンソース クリームシチュー フルーツマト	とりささみ ベーコン 白いんげん豆 白花豆	牛乳	にんじん ほうれん草 フルーツマト	レモン たまねぎ しめじ	食パン でんぶん さとう じゃがいも	油	624	31.8
13木	ごはん		牛すき丼 ごぼうとコーンのサラダ おいわいゼリー	牛肉	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ はくさい 大根 ししいたけ ごぼう コーン	米 大麦 さとう こんにゃく いちごのジュレ	油 ごま ドレッシング	640	21.7
14金	麦ごはん		ツナそぼろ丼 (ツナそぼろ・あえ物) どさんこ汁	ツナ たまご ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	たまねぎ コーン	米 大麦 さとう じゃがいも	ごま	676	26.8
17月	ごはん		マーボー豆腐 ごまぜあえ デコボン	ぶたひき肉 大豆 とうふ みそ ポークハム	牛乳	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり デコボン	米 大麦 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	643	24.2
18火	わかめおにぎり		なす入りミートスパゲティ 野菜サラダ 四国ゼリー	牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン トマト 小松菜	なす たまねぎ キャベツ コーン	米 スパゲティ 四国ゼリー	油 ノンエッグマヨネーズ ごま	620	21.9
19水	ごはん		あげ魚のすだち風味 にんじんシリシリ とん汁 おかかふりかけ	メルルーサ ツナ ぶた肉 とうふ 油あげ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん	すだち たまねぎ 大根	米 大麦 でんぶん さとう こんにゃく	油 ごま	622	25.9
21金	麦ごはん		ポークカレー ナタデココ入りフルーツミックス	ぶた肉 白いんげん豆 白花豆	牛乳 だっしふん乳	にんじん	たまねぎ ほし大根 えだまめ りんご みかん パイン もも	米 大麦 じゃがいも ナタデココ いちごゼリー	油	656	20.8

※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、再配布等のご遠慮ください。

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！



今月の「Awa産Our産」

米・にんじん・ほうれん草
なす・大根・フルーツマト
レタス・葉ねぎ・ブロッコリー
キャベツ・ししいたけ・はくさい
ほし大根・デコボン
※天候により変更する場合があります。

3月の行事食

3日はひなまつりにちなんで、手巻きごはんとひなあられ、6日は赤飯と人気メニューの鶏肉のねぎソースあえ、お祝いケーキの卒業祝い献立です。ご家庭でも、今日の給食について話題にし、春の行事や行事食などを知る機会にしてください。

あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	☐ 食事の前に手をきれいに洗っている 	☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている
☐ 苦手な食べ物にも挑戦している 	☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	☐ おはしを上手に使うことができる
☐ 食べた歯を磨いている 	☐ おうちで食事のお手伝いをしている 	☐ 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が…

7～9個

4～6個

1～3個

0個

