

給食たより

木頭学校給食共同調理場

いよいよ本年度も、あと1か月で終わりですね。学校での食生活や食事のマナーはどうでしたか？自分の1年間を見直してみましょう。

1年間の給食を振り返りましょう！

「新しい生活様式」バージョン

この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。[]は、自由に書きましょう。



給食の前に しっかりと 手を洗えた。	手を洗うときや、給食を 配膳するときなど、前の人 と間をあけて並べた。	給食当番のときに、 身じたくを きちんと できた。
食べるとき以外、 マスクをしていた。	「いただきます」 「ごちそうさまでした」の あいさつが きちんとできた。	前を向いて、 静かに食べられた。
よくかんで味わって 食べることができた。	自分に必要な量を 意識して、なるべく残さず 食べられた。	給食を通して、 [] が学べた。

いくつかできていましたか？
○のところはこれからもその調子でがんばりましょう！
△のところは、もう少しがんばってみましょう！
×のところは、来年度の目標にしましょう！



令和5年3月分

日 曜	献立名 主食・おかず・牛乳	赤の仲間 白や肉や魚になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの	カロリー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)
1 水	ごはん 豚肉マーボー もやしのナムル	ぎゅうにゅう とうふ しかく みそ かにかまぼこ	 しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ グリンピース もやし こまつな	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら	606	27.7	14.9
2 木	ココア揚げパン ウインナーのトマト煮 ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ブロッコリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム ヤングコーン しめじ えだまめ トマト ブロッコリー とうもろこし にんじん	パン あぶら さとう じゃがいも さとう かたくりこ かんづつドレッシング	607	22.6	19.6
3 金	手巻き寿司 鮭のすまし汁 ひなあられ	ぎゅうにゅう ウインナー たまごやき ツナ のり ちくわ ワカメ	ゆず きゅうり キャベツ にんじん たくあん だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ ひなあられ	655	27.8	17.1
6 月	かつ丼 ひじきのすだち酢和え	ぎゅうにゅう チキンカツ たまご ひじき ちくわ	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり すだち	こめ おしむぎ あぶら さとう かたくりこ さとう ごま	649	26.8	17.3
7 火	米粉揚げパン サケのソイシチュー れんこんサラダ	ぎゅうにゅう サケ とうにゅう れんこん	たまねぎ にんじん はくさい しめじ とうもろこし れんこん ブロッコリー にんじん	パン こめこ あぶら じゃがいも こめこ パター さとう ごまドレッシング	624	30.4	21.3
8 水	ひじきごはん 型抜きチーズ ほうれんそうの和え物 豚汁	ぎゅうにゅう とりくに ひじき さつまあげ あぶらあげ チーズ かまぼこ ぶたにく とうふ みそ	にんじん いんげん ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ にんじん	こめ さとう あぶら さとう さつまいも	616	27.3	20.7
9 木	小型ミルクパン 徳島ラーメン 揚げぎょうざ セレクトデザート	ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく ぎょうざ	 にんじん もやし ねぎ	パン ちゅうかめん ごまあぶら さとう あぶら ①お米のタルト ②青りんごゼリー ③ココアワッフル ④いちごのジュレ の中から1つ	677 +	27.8 +	23.3 +
10 金	ごはん 和風ハンバーグ 添え野菜 おもちのみそ汁	ぎゅうにゅう ハンバーグ ワカメ みそ	たまねぎ えのきたけ マッシュルーム しょうが カリフラワー ブロッコリー はくさい たまねぎ にんじん しめじ	こめ さとう ごま おじゃかもち	659	22.2	16.8
13 月	ごはん サバのみそ煮 ごま和え かみなり汁	ぎゅうにゅう サバ みそ とうふ あぶらあげ さつまあげ	しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さとう ごま ごまあぶら	692	30.5	22.3
14 火	コッパパン いちごジャム ツナとポテのマヨネーズ焼き マカロニスープ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ とりくに	たまねぎ ブロッコリー しめじ たまねぎ ほうれんそう にんじん	パン いちごジャム じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ABCマカロニ さつまいも	609	26.4	19.4
15 水	チリビーンズライス ハムサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ブロッコリー とうもろこし	こめ あぶら さとう イタリアンドレッシング	674	25.5	21.6
16 木	黒糖パン 鶏肉のから揚げ ツナサラダ 中華スープ	ぎゅうにゅう とりくに ツナ かまぼこ ワカメ	しょうが にんにく こまつな にんじん もやし はくさい たまねぎ にんじん	パン くらざとう かたくりこ あぶら ちゅうかごまドレッシング	598	27.5	20.3
17 金	麦ごはん 大豆入りきんぴら ゆず酢和え	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちくわ ちりめん	こぼろ こんにゃく にんじん れんこん いんげん キャベツ だいこん ゆず	こめ おしむぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう	631	22.5	15.5
20 月	麦ごはん ゆずみそおでん 梅和え	ぎゅうにゅう とりくに がんもどき イカだんご さつまあげ みそ キャベツ ほうれんそう うめ	こんにゃく にんじん だいこん ゆず	こめ おしむぎ さとう	689	28.5	21.8
22 水	ごはん チャーシューソテー 中華和え	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ワカメ	たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ ほししいたけ しょうが きゅうり だいこん	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま さとう ごまあぶら	600	19.3	16.3
23 木	コッパパン カレーうどん ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく にんじん たまねぎ ねぎ	こぼろ きゅうり とうもろこし にんじん	パン うどん あぶら カレーウツ さとう さとう ノンエッグマヨネーズ	618	21.7	19.9

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。