

# 3月 給食だより

阿南市中央学校 給食センター

早いもので、今の学年で過ごす時間もあと少しとなりました。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だったものが食べられるようになったりと、いろいろと成長したのではないのでしょうか。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

## 日ごろの食生活を振り返ろう!



### 給食レシピ紹介

- 【材料】4人分
- いか 250g
  - おろし生姜 小さじ1
  - 酒 小さじ1
  - 淡口しょうゆ 小さじ2
  - でんぷん 適量
  - 揚げ油 適量

### いかのかりんあげ (3/6の給食より)

#### 【作り方】

- いかに格子状の切れ目を入れる。1cm×4cmぐらいの短冊に切る。
- おろししょうが、酒、しょうゆを合わせ、いかを漬けておく。
- 汁を切って片栗粉をまぶし、油で揚げる。

### 地場産物

★阿南市の「学校給食における地産地消推進事業」により、市内産の食材を使用しています。

- 1日(水)～10日(金) キャベツ・チンゲンサイ・きゅうり  
 8日(水) かますのフライ 9日(木) 阿南市産お米のタルト(那賀川中のみ6日)  
 14日(火), 16日(木) にんじん

令和5年 3月分

## 学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日	曜	献立名	食品名			熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	
			力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える				
1	水	ごはん 牛乳 カレーシチュー コロコロサラダ	☆青見オレンジ	こめ・あぶら・バター・ドレッシング グ・じゃがいも・さとう・こむぎ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ハム	オレンジ・たまねぎ・にんじん・りんご・しょうが・コーン・グリーンピース・きゅうり・にんにく	863	28.7	30.7
2	木	☆食パン 牛乳 ちゃんぽん ぎょうざの甘酢あん	イチゴジャム	パン・でんぷん・あぶら・ちゅうかめん・シヤム・さとう・こま	ぎゅうにゅう・ぎょうざ・なると・ぶたにく・みそ・いか	しょうが・チンゲンサイ・もやし・きくらげ・にんじん	805	32.8	29.4
3	金	てまきすし 牛乳 豆腐のすまし汁 卵焼き ウインナー ツナサラダ	チーズ(中のみ) てまきのり マヨネーズ ひしもち	こめ・マヨネーズ・ひしもち	ぎゅうにゅう・のり・とうふ・ツナ・チーズ・たまご・ウインナー・わかめ	にんじん・えのきだけ・きゅうり・こまつな・たまねぎ	851	30.9	27.6
6	月	ごはん 牛乳 ワンタンスープ いかのかりんあげ	☆ヨーグルト	こめ・でんぷん・あぶら・はるさめ	ぎゅうにゅう・わかめ・ワンタン・ヨーグルト・いか	しょうが・チンゲンサイ・にんじん・きくらげ・たまねぎ	828	33.2	23.1
7	火	ごはん 牛乳 焼肉 もちいなり	しそ昆布佃煮	こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・みそ・こんぶつくだに・もちいなり・ぎゅうにく	にんにく・ピーマン・たまねぎ・キャベツ・しょうが・ヤングコーン・にんじん	819	28.9	29.6
8	水	ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 かますのフライ ポイルキャベツ	ウスターソース	こめ・さとう・あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりこ・かますのふらい・がんもどき	グリーンピース・こんにゃく・たまねぎ・にんじん・キャベツ	791	32.1	21.5
9	木	小型パン 牛乳 和風スパゲッティ ひじきサラダ	☆阿南市産お米のタルト	パン・ドレッシング グ・タルト・スパゲッティ・オリーブオイル	ぎゅうにゅう・ツナ・とりこ・ひじき・ペーコン	にんじん・コーン・キャベツ・たまねぎ・しめじ・こまつな	858	34.9	28.0
13	月	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 さばのみそかけ	☆すだちゼリー	こめ・さとう・じゃがいも・ゼリー	ぎゅうにゅう・あぶら・みそ・とりこ・さば・さつまあげ	にんじん・だいこん・しょうが・さやいんげん	866	39.2	24.8
14	火	ごはん 牛乳 五目汁 豆腐ハンバーグ にんじんしりしり		こめ・あぶら・さといも・さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう・ハンバーグ・ツナ・かつおぶし・ぶたにく	しめじ・ごぼう・たまねぎ・にんじん・こまつな	756	31.8	20.6
15	水	ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢いため フルーツ杏仁	小魚佃煮	こめ・あん・りんご・うぶ・さとう・あぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう・こさかなつくだに・うずらたまご・とりこ	もも・きくらげ・みかん・ピーマン・パインアップル・にんじん・たまねぎ・だけのこ・しょうが	841	30.3	24.7
16	木	パン 牛乳 キャロットシチュー 春キャベツとコーンのサラダ		パン・ドレッシング グ・じゃがいも・こむぎ・バター・なまクリーム・あぶら	ぎゅうにゅう・ペーコン・とりこ	コーン・たまねぎ・きゅうり・キャベツ・えだまめ・にんじん	754	29.2	28.2
17	金	ごはん 牛乳 筑前煮 はんぺんのカレー揚げ	ぶりかけ	こめ・てんぷら こ・さとう・あぶら・こむぎ	ぎゅうにゅう・はんぺん・とりこ	ごぼう・にんじん・たけのこ・こんにゃく・れんこん・しいたけ・えだまめ	752	33.7	17.4
20	月	ごはん 牛乳 中華コーンスープ 豚肉のにらソース		こめ・さとう・あぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・ペーコン	にんじん・きくらげ・コーン・たけのこ・にら・たまねぎ・チンゲンサイ	809	35.0	26.3
22	水	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の煮物 わかめとしらすの酢の物	☆さくらもち	こめ・さとう・さくらもち・こま	ぎゅうにゅう・しらす・なまあげ・ぶたにく・わかめ・さつまあげ	にんじん・えだまめ・きゅうり・こんにゃく・たまねぎ	831	35.0	24.5
23	木	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 手作りサクフライ ポイルキャベツ	タルタルソース	こめ・パンこ・こむぎ・タルタルソース・あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう・あぶら・みそ・さけ・たまご	チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・しいたけ	825	32.0	29.1

《学校給食の摂取基準》 中学校…熱量830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.4～27.7g ☆印…学校配送です。  
 ※予定献立表にしたがって実施してまいります。都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。