




給食だより



令和5年
3月号

今月の地産地消

- 【JA麻植郡】・・・米 
- 【ひまわり農産市鴨島】
・・・白ねぎ、しいたけ、ブロッコリー
にんじん(3/15～) 
- 【真相さん・山川町】
・・・菜の花 

寒い日が続きますが、段々と春らしさを感じる陽気になってきました。今の学年で過ごす日も残りわずかです。3月は新たな門出を前に夢が膨らむ季節ですね。日ごろの食生活についても振り返り、来年度へ向けで見直しをしましょう。



日ごろの食生活を振り返ろう



食事の前に、手をきれいに洗っていますか？



朝ごはんを毎日食べていますか？



よくかんで、味わって食べていますか？



おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？



苦手な食べ物にも挑戦していますか？



食事の時間を楽しんでいますか？



作ってみよう♪給食レシピ 【ピビンバ】

- ◎材料(2人分)◎
 ご飯 茶わん2はい分
 <肉みそ>
 牛肉 80g
 おろししょうが 1.0g
 おろしにんにく 1.0g
 サラダ油 1.0g
 さとう 4g
 こいくちしょうゆ 2g
 酒 2g
 赤みそ 6g
 コチジャン(お好みで) 0.4g
 <ナムル>
 卵 20g
 もやし 40g
 にんじん 16g
 きゅうり 30g
 塩こしょう 少々
 ナムルドレッシング 20g
 (ナムルドレッシングはごま油大さじ1・しょうゆ大さじ1/2・砂糖大さじ1/2・すりごま大さじ1を混ぜ合わせて作ることができます。)

10日の給食に登場するよ!



- ◎作り方◎
 ①フライパンにサラダ油を熱して、おろししょうが、おろしにんにく、牛肉を入れて炒める。火が通ったら、調味料を加えて汁気がなくなるまで炒めて肉みそを作る。
 ②卵は薄く焼いて錦糸卵にしておく。もやしは2cmカット、にんじんときゅうりはせん切りにして、さっとゆで、冷やして水気をしぼる。野菜と卵を塩こしょうとナムルドレッシングであえる。
 ③ごはんの上に肉みそとナムルをのせて完成。

6日(月)はふるさと給食の日

- いもごはん
 米…吉野川市産
 わかめ…徳島県産
 さつまいも…徳島県産
 牛乳…徳島県産
 鶏肉のから揚げ
 ゆで野菜
 みそ汁
 ねぎ…徳島県産

★2月に引き続き、卒業生に聞いた「好きな献立アンケート結果」より、1日にキムチ丼と青りんごゼリー、3日にももタルト、6日に鶏肉のから揚げ、9日にお祝いクレープを予定しています。

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって食事から栄養をしっかりととること、食事を楽しむことが何より大切です。時には給食を思い出しながら、食べることを大切に、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

日	曜日	こんだてめい			しょくひんめい(ざいりょうめい)			小・えいようか		
		しゅしょく	牛乳	お か ず	ちやにくやほねに なるもの	からだのちようしを ととのえるもの	はたらちからや ねつになるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)	しつ (g)
1	水	ごはん	牛乳	★キムチどんぐり ごぼうとひじきのサラダ ★あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	にんにく たまねぎ はくさい もやし にら にんじん きゅうり ごぼう はくさいキムチ	こめ あぶら さとう ドレッシング(ごま) あおりんごゼリー	673	23.1	17.9
2	木	コッペパン	牛乳	スパゲティミートソース ほうれんそうオムレツ いちごジャム ミニトマト	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ほうれんそうオムレツ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト ミニトマト	パン あぶら スパゲティ いちごジャム	680	26.0	22.3
3	金	せきはん	牛乳	やきざかな なのはなのごまあえ すましる ★もものタルト	ぎゅうにゅう ます とうふ わかめ	にんじん なのはな キャベツ たまねぎ	せきはん さとう ごま もものタルト	687	27.6	17.9
★6	月	いもごはん	牛乳	★とりにくのからあげ ゆでやさい みそしる	わかめ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	にんにく しょうが キャベツ コーン たまねぎ にんじん しめじ しるねぎ	こめ さつまいも あぶら でんぶん ドレッシング	678	26.8	19.1
7	火	パンキン パン	牛乳	やさしいりくしゅうまい やきビーフン	ぎゅうにゅう やさしいりくしゅうまい ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ もやし	パンキンパン あぶら ビーフン	669	25.3	19.7
8	水	ごはん	牛乳	さわらのあまずあんかけ ひじきのいために	ぎゅうにゅう さわら とりにく あぶらあげ だいたひじき	たまねぎ にんじん こんにやく たけのこ	こめ あぶら さとう でんぶん	656	29.8	16.5
9	木	キャロット パン	牛乳	えびフライ ノンエッグタルタルソース はるキャベツのスープに ★おいわいクレープ	ぎゅうにゅう えびフライ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	キャロットパン あぶら ノンエッグタルタルソース じゃがいも おいわいクレープ	740	24.2	29.0
10	金	ごはん	牛乳	ピビンバ ナムル ナムルドレッシング はるさめスープ	ぎゅうにく みそ ぎゅうにゅう たまご とうふ	しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり たまねぎ しめじ	こめ あぶら さとう ドレッシング(ごま) はるさめ	641	24.5	18.7
13	月	ごはん	牛乳	にくじゃが あつやきたまご のりつくだに	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつやきたまご のりつくだに	にんじん こんにやく たまねぎ	こめ あぶら じゃがいも さとう	672	24.5	17.6
14	火	コッペパン	牛乳	ハンバーグのケチャップソース ブロッコリー コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ハンバー グ ベーコン いんげんまめ	にんじん たまねぎ コーン パセリ ブロッコリー	パン さとう あぶら じゃがいも	684	26.6	25.7
15	水	ごはん	牛乳	ちゅうかどんのぐ パンサンサー	ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう チキンハム	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい きゅうり	こめ あぶら でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら	647	24.4	17.4
16	木	ココアパン	牛乳	チリコンカン フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく きんときまめ だいたひ てぼうまめ	にんにく にんじん たまねぎ トマト みかん もも	ココアパン さとう あぶら じゃがいも ナタデココ とうにゅうあんにんどうふ	682	22.7	17.5
17	金	むぎごはん	牛乳	ドライカレー コールスローサラダ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ コーン きゅうり	こめ むぎ あぶら ドレッシング	628	21.2	18.3
20	月	チャーハン	牛乳	ワンタンスープ やさいのチヂミ	やきぶた ぎゅうにゅう ワンタン	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい	こめ あぶら やさいのチヂミ	658	18.5	22.5
22	水	ごはん	牛乳	やきざかな ぶたにくだいのみそに おひたし	ぎゅうにゅう さば ぶたにく がんもどき みそ	しょうが にんじん こんにやく だいこん たけのこ こまつな キャベツ	こめ あぶら さとう	727	33.4	25.1
23	木	コッペパン	牛乳	すぶたふういため かぼちゃのサラダ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークハム	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ピーマン かぼちゃ きゅうり コーン	パン あぶら さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ	653	24.3	24.5

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

◎9日(木)お祝いクレープは、いちごソースと豆乳クリームを使用しています。

◎15日(水)の中華丼の具には「うずら卵」を使用しています。のどに詰まらないように気をつけてお召し上がり下さい。

☆毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。

※欄外の数値は、文部科学省が策定している児童1人当たりの学校給食摂取基準です。

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
6	月	鶏肉のからあげ	2個	3個
7	火	野菜入り肉しゅうまい	2個	3個

650 kcal	21.1g ~ 32.5g	14.4g 21.7g
-------------	---------------------	----------------