

# 給食だより 3月

令和5年度

勝浦町学校給食センター



はや早いものでもう3月。  
健康のため、豊かな食生活を送るために、一年間の食生活の振り返りをしてみてくださいね。

## 食生活をふりかえろう

□の中に「よくできた…○ 時々できた…△ できなかった…×」を書きましょう。

<p>食生活を振り返って</p>	<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p>
<p>よくかんで食べることができた</p>	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた</p> <p>とり過ぎ注意!</p>	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>

## 3月の献立紹介



1日(金)…中学3年生はもうすぐ受験! 受験に「勝つ」で「トンカツ」

7日(木)…中学3年生最後の給食は、みんなの好きなキムチチャーハンの献立で!

14日(木)…小学6年生最後の給食です。卒業生だけには、他にもなにかが…。

19日(火)…小松島西高校勝浦校や地域の方々の方が作った作物を使って、ご当地カレーを作ろうという計画があります。そこで、給食でも「食育の日(毎月19日)」のこの日に、地産地消にこだわったカレーを提供することになりました。その名も「かつらのうじょうのトマトカレー(仮称ですが…)」。勝浦町のみかんジャム、塩こうじ、はちみつ、農産物の他、徳島県の特産物も使ったひよこ豆のカレーです。

21日(木)…今年度最後の給食は、一度だして好評だった「やきとりどん」。



## 3月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名			加 <sup>(kcal)</sup> たんぱく <sup>(g)</sup> しほう <sup>(g)</sup>	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品
	主食	牛乳	おかず				
1 (金)	セルフカツサンド(しょくパン)	牛乳	ほうれんそうのたまごスープ(とんカツ・キャベツ)	687 30.2 34.4	牛乳 ベーコン とうふ ★たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ	しょくパン でんぷん こむぎこ パンこ あぶら
4 (月)	ハヤシライス	牛乳	ハムとコーンのサラダ	681 24.4 25.9	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん まいたけ えだまめ にんにく トマトビュレ コーン キャベツ こまつな	こめ じゃがいも あかワイン なまクリーム あぶら こまドレッシング
5 (火)	ごはん	牛乳	ぐたくさんみそしるさばのカレーあげキャベツのすだちすあえ	649 27.6 25.2	牛乳 とうふ あぶらあげ わかめ みそ さば	にんじん たまねぎ ぶなしめじ 葉ねぎ しょうが キャベツ すだち	こめ でんぷん あぶら
6 (水)	ごはん	牛乳	あつあげのそぼろにはるさめのすのもの	652 27.0 21.8	牛乳 とりにく 厚揚げ ハム	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが きゅうり キャベツ ゆず酢	こめ あぶら マロニー さとう 白こま
7 (木)	キムチチャーハン	牛乳	にらたまスープしゅうまい	609 26.6 21.1	牛乳 ぶたにく ベーコン とうふ ★たまご ポークしゅうまい	にんじん にら たけのこ きむち たまねぎ しいたけ	こめ ごま油
8 (金)	コッペパン	牛乳	やさいのスープ てづくりとりぶたハンバーグポイル、キャベツ	647 29.9 26.9	牛乳 ベーコン とりにく ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん コーン ぶなしめじ ほうれんそう キャベツ	コッペパン じゃがいも パンこ さとう
11 (月)	ごはん	牛乳	さつまじる いわしのしょうがにアーモンドあえ	628 27.0 19.4	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ いわし	にんじん ごぼう こんにゃく はくさい 葉ねぎ キャベツ こまつな	こめ さつまいも さとう アーモンド
12 (火)	ごはん	牛乳	あつあげのちゅうかうにナムル	648 27.7 24.3	牛乳 ぶたにく 厚揚げ みそ ハム	たまねぎ にんじん ほんしめじ えだまめ 葉ねぎ しょうが にんにく もやし こまつな	こめ でんぷん あぶら 白こま ごま油 さとう
13 (水)	ごはん	牛乳	にくじゃが きりほしだいこんのすのもの	623 21.5 17.5	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく さつまあげ わかめ	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん だいこん きゅうり	こめ じゃがいも あぶら さとう 白こま
14 (木)	わかめごはん	牛乳	すましじる とりのからあげ ゆかりあえ	641 27.8 24.1	牛乳 わかめ とうふ あぶらあげ かつお こんぶ とりにく	ぶなしめじ にんじん はくさい こまつな しょうが キャベツ	こめ でんぷん あぶら
15 (金)	コッペパン	牛乳	こまつなのこめこシチュー アンサンブルエッグ フロッコリーのサラダ	662 26.8 25.5	牛乳 とりにく ベーコン とうふ アンサンブルエッグ	にんじん たまねぎ ほんしめじ コーン こまつな フロッコリー キャベツ	コッペパン マカロニ こめこ パター ドレッシング
18 (月)	ごはん	牛乳	えのきのみそしる あじのなんばんづけ	619 27.2 19.6	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ あじ	えのきだけ にんじん はくさい 葉ねぎ たまねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま油
19 (火)	かつらのうじょうのトマトカレー	牛乳	ツナとれんこんのサラダ キャンディチーズ	701 22.6 19.7	牛乳 ひよこまめ ツナ チーズ	たまねぎ しいたけ にんじん ほうれんそう しょうが にんにく トマト れんこん きゅうり コーン	こめ さつまいも ジャム あぶら はちみつ ドレッシング
21 (木)	やきとりどん	牛乳	やさいたっぷりすましじる あおリンゴゼリー	627 27.7 14.2	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ かつお こんぶ	ねぎ たまねぎ ぶなしめじ にんじん はくさい こまつな	こめ おしむぎ さとう でんぷん あぶら ゼリー

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。

