

# 3月 給食だより

阿南市中央 学校給食センター

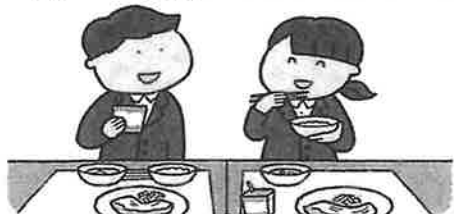
寒さも少しずつ和らいで、待ちに待った春が、もうすぐそこまで来ています。  
今年度も残りわずかとなりましたが、みなさんは、この1年間の給食でどんなことを思い出しますか？ 3月は1年間を振り返ってできるようになったこと、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

## 給食の時間をふりかえってみよう

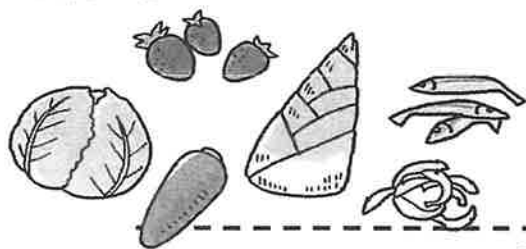
協力して給食の準備ができた



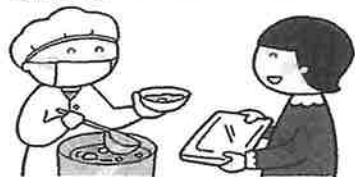
楽しく会食することができた



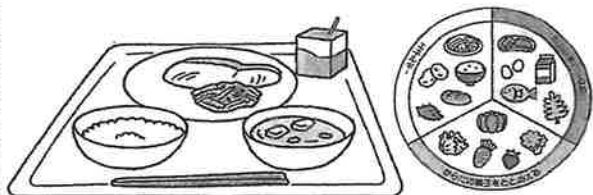
阿南や徳島の地場産物がわかった



衛生的な盛り付けができた



バランスのよい食べ方がわかった



感謝しながら食べることができた



いただきます ごちそうさま

## 春を告げる「わかめ」

一年中食べられるわかめですが、旬は春です。阿南市では那賀川町や椿泊などの港で水揚げされます。



わかめごはん



わかめのおみそしる



わかめ煮

今月の地産地消【阿南市産】

- こめ
- きゅうり(5日～)
- しいたけ(6日～)

日	曜	献立名	食品名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
			カや熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える				
1	金	麦ごはん 牛乳 カレーシチュー 豆サラダ	☆ひしもち	こめ・おろしき・こむぎ こ・さとう・じゃがい も・ドレッシング・パ ター・ひしもち・あぶら	ぎゅうにゅう・だいず・ ぎゅうにく	きゅうり・グリーンピース・ しょうが・たまねぎ・にんじ ん・にんにく・りんご・えだ まめ	967	30.9	32.0
4	月	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 もちいなり		こめ・さとう・はるさ め・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ もちいなり	たまねぎ・ヤングコーン・に ら・しょうが・キャベツ・き くらげ・にんじん	758	26.2	21.2
5	火	ごはん 牛乳 すき焼き 切干大根の酢の物	味付けのり	こめ・こま・さとう・や きん・あぶら	ぎゅうにゅう・のり・き うにく・やきとうぶ	きゅうり・こんにゃく・すだ ち・だいこん・たまねぎ・に んじん・ねぎ・はくさい	777	28.1	27.0
6	水	ごはん 牛乳 ふしめん汁 さわらのいそべ揚げ ポイルキャベツ	天つゆ	こめ・ふしめん・あぶ ら・てんぷらこ	ぎゅうにゅう・わかめ・あ ぶのり・さわら・ちくわ	たまねぎ・にんじん・キャ ベツ・しいたけ・だいこん	750	32.3	21.3
7	木	☆食パン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 ひじきサラダ	☆お米のタ ルト	パン・ドレッシング・ じゃがいも・タルト	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ ひじき・ベーコン	にんじん・たまねぎ・コー ン・きゅうり・えだまめ	836	32.3	30.7
11	月	ごはん 牛乳 五目きんぴら さけの花巻焼き		こめ・さとう・こま・あ ぶら・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ぎゅうに く・さつまあげ・だいず・ さけ	にんじん・パセリ・たまね ぎ・さやいんげん・ごぼう・ コーン・れんこん	872	38.1	33.6
12	火	いりこ菜めし 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮物 きゅうりとちくわの酢の物		こめ・こま・さとう・ じゃがいも	ぎゅうにゅう・わかめ・ち くわ・とりにく・がんもど き・いりこ	えだまめ・すだち・こんにゃ く・たまねぎ・にんじん・ きゅうり・あおな	734	31.3	18.4
13	水	ごはん 牛乳 わかめとたまねぎのみそ汁 手作りささみカツ カレーキャベツ	ソース ☆いちごゼ リー	こめ・パンこ・いちごゼ リー・あぶら・こむぎこ	ぎゅうにゅう・とりにく・ たまご・みそ・わかめ	ねぎ・えのきたけ・キャベ ツ・だいこん・にんじん・た まねぎ	754	33.8	16.7
14	木	小型パン 牛乳 スパゲティミートソース ツナサラダ	大豆チョコ ペースト	パン・だいずチョコペー スト・ドレッシング・ス パゲティ・オリーブオ イル	ぎゅうにゅう・ツナ・ぶた にく・ぎゅうにく	にんじん・しめじ・コーン・ グリーンピース・きゅうり・た まねぎ	856	34.4	30.9
15	金	ごはん 牛乳 豆腐とえびの中華煮 春巻き	小魚佃煮	こめ・でんぷん・さと う・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ はるまき・えび・こざかな つくだに・とうぶ	きくらげ・たまねぎ・たけの こ・にんじん・チンゲンサイ ・しょうが	783	34.8	25.1
18	月	親子どんぶり 牛乳 ごまあえ	☆わらびも ち	こめ・さとう・こま・わ らびもち	ぎゅうにゅう・たまご・と りにく	こまつな・ねぎ・しいたけ・ たまねぎ・にんじん・キャ ベツ	732	33.0	18.7
19	火	ごはん 牛乳 中華スープ 豆腐ハンバーグ にんじんしりしり		こめ・あぶら・さとう・ でんぷん・はるさめ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ ツナ・とうぶハンバーグ・ かつおぶし	たまねぎ・コーン・にんじ ん・チンゲンサイ	723	29.8	18.1
21	木	パン 牛乳 キャロットシチュー 香キャベツのサラダ	☆清見オレ ンジ	パン・バター・ドレッシ ング・なまクリーム・あ ぶら・こむぎこ・じゃが いも	ぎゅうにゅう・ベーコン・ とりにく	にんじん・コーン・キャベ ツ・たまねぎ・きよみオレンジ ・えだまめ・きゅうり	771	29.6	28.2

【学校給食の摂取基準】 小学校一食量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。