

# 給食だより



令和6年  
3月号

木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。

今年度も残すところ、あとひと月となりました。この1年を振り返るとともに、残りの日々を大切に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

## 今月の地産地消

【JA麻植郡】……米

【ひまわり農産市(3/18～)】  
……にんじん、白ねぎ

【美郷物産館】  
……すだち酢



給食時間を  
振り返ろう

## 「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

|                           |                                |                             |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| <p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>     | <p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>        | <p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p>     |
| <p>食器を正しく並べることができた</p>    | <p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>    | <p>よくかんで味わって食べることができた</p>   |
| <p>地域の産物や食文化を知ることができた</p> | <p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p> | <p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> |

### ★ 18日(月)は ふるさと給食の日

ごはん  
米…吉野川市産

牛乳…徳島県産

さわらの甘酢あんかけ  
にんじん…吉野川市産

炒め豚汁  
にんじん…吉野川市産  
だいこん…吉野川市産  
白ねぎ…吉野川市産

♡ 2月に引き続き、小学6年生と中学3年生に聞いた「好きな給食アンケート結果」より、1日にもものタルト、4日にとり肉のねぎソースを入れました。楽しみにしててくださいね!

| 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     |                     |                     |
|----|----|-------------|----|--|---|---|--|-------------|---------------------|---------------------|
|    |    | しゅしよく       | 牛乳 | お か ず  | ちやくくやほねに<br>なるもの                          | からだのちようしを<br>とどのえるもの                                    | はたらちからや<br>ねつになるもの                             | エネ<br>ルギー   | たんぱく<br>しつ(%)       | しつ<br>(%)           |
| 1  | 金  | せきはん        | 牛乳 | はながたとうふハンバーグの<br>てりやきソースかけ<br>ごまあえ ふしめんじる<br>ワもものタルト | ぎゅうにゅう<br>はながたとうふハンバーグ<br>あぶらあげ           | キャベツ にんじん こまつな<br>たまねぎ しいたけ ねぎ                          | せきはん でんぶん ふしめん<br>ごま もものタルト さとう                | 667         | 18.9                | 15.0                |
| 4  | 月  | ごはん         | 牛乳 | とりにくのねぎソース<br>みそしる<br>あじつけのり                         | ぎゅうにゅう とりにく<br>あぶらあげ わかめ<br>とうふ みそ あじつけのり | ねぎ にんじん だいこん たまねぎ                                       | こめ あぶら ごまあぶら<br>でんぶん さとう                       | 655         | 24.8                | 18.6                |
| 5  | 火  | コッペパン       | 牛乳 | かぼちやのグラタン<br>キャベツとコーンのサラダ<br>ポトフ<br>いちごジャム           | ぎゅうにゅう ぶたにく                               | にんじん キャベツ コーン<br>にんにく たまねぎ だいこん<br>グリーンピース              | コッペパン ドレッシング あぶら<br>かぼちやのグラタン<br>いちごジャム        | 642         | 20.4                | 22.6                |
| 6  | 水  | ごはん         | 牛乳 | さばのみそに<br>じゃがいものそぼろに                                 | ぎゅうにゅう さばのみそに<br>ぶたひきにく                   | しょうが にんじん こんにやく<br>たまねぎ                                 | こめ じゃがいも さとう あぶら                               | 703         | 24.1                | 23.7                |
| 7  | 木  | キャラメル<br>パン | 牛乳 | とりにくのてりやき<br>はなやさいのサラダ<br>コンソメスープ<br>おいわいいちごゼリー※①    | ぎゅうにゅう わかめ<br>とりにく ベーコン                   | ブロッコリー カリフラワー コーン<br>にんじん たまねぎ                          | キャラメルパン さとう<br>でんぶん じゃがいも<br>ドレッシング(ごま) いちごゼリー | 640         | 26.0                | 25.2                |
| 8  | 金  | ごはん         | 牛乳 | マーボー豆腐<br>ナムル<br>ナムルドレッシング                           | ぎゅうにゅう ぶたひきにく<br>とうふ みそ チキンハム             | しょうが にんにく ねぎ にんじん<br>たまねぎ たけのこ しいたけ<br>グリーンピース きゅうり もやし | こめ あぶら ごまあぶら さとう<br>でんぶん ドレッシング(ごま)            | 623         | 23.8                | 19.2                |
| 11 | 月  | ごはん         | 牛乳 | とりにくとこんにやくのみそに<br>やしやしやも<br>おひたし                     | ぎゅうにゅう とりにく みそ<br>あつあげ ししやも               | しょうが にんじん こんにやく<br>だいこん えだまめ こまつな<br>キャベツ               | こめ あぶら さとう                                     | 619         | 28.2                | 15.2                |
| 12 | 火  | さつまいも<br>パン | 牛乳 | はつぼうさい<br>ぎょうざ                                       | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>うずらたまご ぎょうざ                | しょうが にんじん ヤングコーン<br>たまねぎ しいたけ はくさい                      | さつまいもパン でんぶん<br>あぶら                            | 628         | 25.1                | 21.1                |
| 13 | 水  | ごはん         | 牛乳 | おやこどのぐ<br>わかめのすのもの<br>ヨーグルト                          | ぎゅうにゅう とりにく<br>たまご わかめ ヨーグルト              | にんじん たまねぎ しめじ ねぎ<br>キャベツ きゅうり すだち                       | こめ あぶら さとう                                     | 642         | 25.2                | 15.5                |
| 14 | 木  | コッペパン       | 牛乳 | メンチカツ<br>そえやさい<br>ごもくうどん<br>ケチャップソース                 | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ちくわ あぶらあげ<br>メンチカツ         | にんじん ごぼう ねぎ キャベツ  | コッペパン あぶら うどん                                  | 595         | 23.5                | 24.2                |
| 15 | 金  | むぎ<br>ごはん   | 牛乳 | ビーフカレー<br>コールスローサラダ                                  | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>いんげんまめ                    | にんにく にんじん たまねぎ<br>キャベツ コーン きゅうり                         | こめ むぎ あぶら じゃがいも<br>ドレッシング                      | 637         | 19.0                | 16.9                |
| 18 | 月  | ごはん         | 牛乳 | さわらのあますあんかけ<br>いためとんじる                               | ぎゅうにゅう さわら<br>ぶたにく あぶらあげ<br>とうふ みそ        | たまねぎ にんじん しょうが ごぼう<br>だいこん しろねぎ                         | こめ あぶら さとう でんぶん                                | 617         | 25.5                | 15.5                |
| 19 | 火  | コッペパン       | 牛乳 | マカロニのクリームに<br>れんこんのサラダ<br>チョコだいたず                    | ぎゅうにゅう とりにく<br>いんげんまめ ツナ                  | にんじん たまねぎ しめじ<br>ほうれんそう れんこん きゅうり                       | コッペパン あぶら マカロニ<br>ドレッシング(ごま)<br>チョコだいたず        | 685         | 25.9                | 26.2                |
| 21 | 木  | こくとう<br>パン  | 牛乳 | ポークビーンズ<br>フルーツしらたま※②                                | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ベーコン いんげんまめ                | にんにく にんじん たまねぎ<br>しめじ トマト パセリ みかん もも                    | こくとうパン あぶら じゃがいも<br>さとう しらたまもち<br>いちごゼリー       | 665         | 22.1                | 16.3                |
|    |    |             |    |  |   |   |  | 650<br>kcal | 21.1g<br>~<br>32.5g | 14.4g<br>~<br>21.7g |

♡マークは、好きな給食ランキング上位の献立です。

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

※①7日(木)お祝いいちごゼリーは、いちご果汁を使用しています。

※②21日(木)フルーツ白玉のいちごゼリーは、いちご果汁を使用しています。

※12日(火)の八宝菜には「うずら卵」、21日(木)のフルーツ白玉には「白玉もち」を使用しています。のどに詰まらせないように気をつけてお召し上がりください。

※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。

☆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。

### 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。成長するにつれて、自分自身で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えてきます。時には給食や今まで学んだことを思い出しながら、食べることを大切に、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

◎1人当たりの個数

| 日  | 曜日 | 食 品 名     | 小  | 中  |
|----|----|-----------|----|----|
| 4  | 月  | とり肉のねぎソース | 2個 | 3個 |
| 11 | 月  | 焼きししやも    | 2尾 | 2尾 |
| 12 | 火  | ぎょうざ      | 2個 | 3個 |