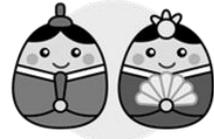


# 3月の給食だより

阿南市第一学校給食センター



今年度も残り1か月となりました。これまで学んだことをふりかえって、今後の生活に活かしていきましょう。

**★みなさんは、日々成長しています！**

4月から1年間で・・・

身長は何センチ伸びましたか？

体重は何キログラム増えましたか？

筋肉や骨、内臓、血液、皮ふなど、私たちの体は食べたものから作られています。



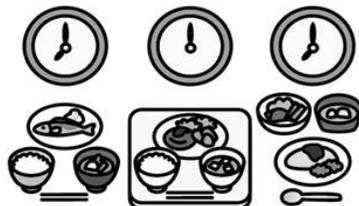
**★体のためにより食生活ができていますか？**

1年間の食生活をふりかえってみましょう。

朝ごはんを毎日しっかり食べた



1日3食を決まった時間に食事ができた



なるべく残さず食べるのができた



栄養バランスを考えて食べるのができた



よくかんで、味わって食べるのができた



食べものに興味をもって食べるのができた



令和6年3月

学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日曜日	献立名	力や熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	熱量	たんぱく 質	脂肪	
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・おむぎ・こむぎこ・さとう・じゃがいも・ドレッシング・バター・ひしもち・あぶら	ぎゅうにゅう・だいす・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	798	25.7	26.5
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・ふたにく・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	642	22.5	18.7
5 火	☆食パン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 ひじきサラダ	チーズクリーム	パン・じゃがいも・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコン・ふたにく・チーズ・ひじき	えだまめ・きゅうり・たまねぎ・にんじん・コーン	625	27.3	23.0
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・あおのり・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	610	26.0	17.8
7 木	ごはん 牛乳 すき焼き 切干大根の酢の物	☆お米のタルト	こめ・さとう・やきふ・タルト・こま・あぶら	ぎゅうにゅう・やきとうふ・ぎゅうにく	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	762	24.8	29.4
8 金	セルフチキンライス (バターライス) 野菜スープ オムレツ		こめ・バター・あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりにく・いんげんまめ・ワインナー・オムレツ	グリーンピース・にんじん・たまねぎ・こまつな・しめじ	647	27.3	19.5
11 月	ごはん 牛乳 五目きんぴら さけの花園焼き		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・だいす・さけ	にんじん・パセリ・たまねぎ・さやいんげん・こほう・コーン・れんこん	717	31.9	27.6
12 火	小型パン 牛乳 スバ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・だいすチョコペースト・ドレッシング・スバゲティ・オリーブオイル	ぎゅうにゅう・ツナ・ふたにく・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	715	28.5	27.5
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	ソース ☆いちごゼリー	こめ・パンこ・こむぎこ・あぶら・いちごゼリー	ぎゅうにゅう・わかめ・みそ・とりにく・たまご	えのきたけ・キャベツ・だいこん・たまねぎ・にんじん	629	28.4	14.8
14 木	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・がんもどき・ちくわ・とりにく・いりこ	にんじん・たまねぎ・すだち・こんにゃく・きゅうり・えだまめ・あおな	605	25.6	15.9
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・ふたにく・はるまき・えび・こざかなつくだに・とうふ	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	646	28.9	20.6
18 月	親子どんぶり 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	611	27.4	16.2
19 火	パン 牛乳 キャロットシチュー 春キャベツのサラダ		パン・バター・なまクリーム・こむぎこ・ドレッシング・じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン・とりにく	えだまめ・コーン・たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ	628	24.6	23.7
21 木	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	☆清見オレンジ	こめ・はるさめ・でんぷん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・かつおぶし・ふたにく・ツナ・とうふハンバーグ	きよみオレンジ・コーン・にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ	607	25.0	15.5

※学校給食摂取基準は小学校・・・熱量650kcal 蛋白質(熱量13~20%) 22~32.5g 脂肪(熱量20~30%) 15~22g kcal g g  
※予定献立表にしたがって実施していくのですが、都合により、やむをえず変更をしなければならない場合がありますので、その点ご了承ください。



今月の阿南市産

米・しいたけ・きゅうり