

3月の給食だより



阿南市南部学校給食センター

今年度の給食もあと少しで終わりです。残りの日々も、給食をしっかりと食べて元気に学校生活を送れるようにしましょう。



日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたらず歯を磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が...

7~9個 (たいへんよくがんばりました)

4~6個 (よくがんばりました)

1~3個 (もう少しがんばりましょう)

0個 (まずは食べることをすきになりましょう)



こんげつ あなんしさん
今月の阿南市産

こめ
米・しいたけ・きゅうり

令和7年3月分

阿南市学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日曜	献立名	食品名			給食日報		
		力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える	熱量	蛋白	脂質
3月	三色そぼろずし 牛乳 赤だし汁	こめ・やきふ さとう	ぎゅうにゅう・とうふ とりにく・たまご・みそ	グリーンピース・だいこん チンゲンサイ・にんじん ねぎ・えのきたけ・しょうが	747	31.6	23.6
4火	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の炒め物 しゅうまい	こめ・さとう あぶら	ぎゅうにゅう・なまあげ ぶたにく ポークしゅうまい	キャベツ・たけのこ たまねぎ・にんじん ビーマン・しょうが	790	33.8	25.6
5水	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 さわらのすだち風味	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう あぶら	ぎゅうにゅう・さわら さつまあげ・とりにく	さやいんげん・だいこん にんじん・すだち	818	36.8	21.4
6木	ピビンバ 牛乳 わかめスープ ☆お米のタルト	こめ・はるさめ さとう・あぶら タルト	ぎゅうにゅう・わかめ ぎゅうにく・ぶたにく ベーコン・みそ	こまつな・たまねぎ・コーン にんじん・もやし しょうが・にんにく	858	30.6	30.1
7金	卒業式						
10月	ごはん 牛乳 五目きんぴら さばのみそ煮	こめ・さとう ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・だいず さば・ちくわ ぶたにく・みそ	こんにやく・さやいんげん ごぼう・しょうが にんじん・れんこん	835	39.4	26.1
11火	ごはん 牛乳 じゃがいものベーコン煮 土佐あえ 小魚佃煮	こめ・じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう・かつおぶし ぶたにく・ベーコン こさかなつくだに	えだまめ・こまつな たまねぎ・にんじん もやし	751	31.8	19.7
12水	ごはん 牛乳 ミネストローネ フライチキン 春キャベツのドレッシングあえ	こめ・マカロニ でんぷん・あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう・とりにく いんげんまめ ウインナー	キャベツ・たまねぎ トマト・にんじん にんにく	811	31.4	26.6
13木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ばんさんすう	こめ・でんぷん はるさめ・さとう あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・ハム みそ	グリーンピース・きゅうり たまねぎ・にんじん・しめじ きくらげ・しょうが・にんにく	777	33.4	24.5
14金	いりこ菜めし 牛乳 煮込みうどん イカのさらさ揚げ	こめ・うどん でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ いか・ぶたにく・いりこ	ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん しいたけ・あおな	798	37.1	19.9
17月	ごはん 牛乳 さつま汁 いわしの梅煮 きゅうりの香りづけ チーズ	こめ・じゃがいも さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とりにく・いわしのうめに みそ・チーズ	きゅうり・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん しいたけ	753	36.0	22.9
18火	ごはん 牛乳 ハヤシチュー だいこんサラダ	こめ・こむぎこ さとう・あぶら バター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ ぶたにく	グリーンピース・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・しめじ・にんにく	764	31.0	22.0
19水	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 キャベツとわかめの酢の物	こめ・さとう ごま	ぎゅうにゅう・わかめ しらすぼし・うずらたまご にくだんご	こんにやく・さやいんげん キャベツ・たけのこ たまねぎ・にんじん	741	29.3	22.2
21金	ごはん 牛乳 野菜スープ 豚肉と大豆の甘みそあえ	こめ・でんぷん さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・だいず ぶたにく・ベーコン みそ	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん きくらげ	804	32.9	26.0

※学校給食摂取基準は 中学校・・・熱量 830kcal 蛋白質(熱量13~20%) 27~41.5g 脂質(熱量20~30%) 18.4~27.6g 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、やむを得ず変更しなければならないことがありますので、その点ご了承下さい。



給食センターでは、みなさんに安全でおいしい給食を食べてもらおうと毎日がんばっています。「ごちそうさま」「おいしかったです」というお手紙や、空っぽになった食缶を見ることが、給食センター職員の仕事の励みになっています。来年度もみなさんが笑顔で元気に成長していってくれることを願っています。