

3月給食だより

阿南市中央学校給食センター

早いもので、今の学年で過ごす時間もあと少しとなりました。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だったものが食べられるようになったりと、いろいろと成長したのではないのでしょうか。白ごころの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

あなたの食生活はどうですか？ 振り返りチェックシート



日	曜	献立名	食品名			総量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
			力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える			
3	月	三色そばろすし 牛乳 赤だし汁	こめ・やきふ・さとう	ぎゅうにゅう・とうふ・とりこ・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・えのきだけ・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・ふたにく・ポークしゅうまい	キャベツ・たけのこ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・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・でんぶ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・さわら・さつまあげ・とりこ	さやいんげん・だいこん・にんじん・すだち	818	36.8	21.4
6	木	ビビンバ 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・ふたにく・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
10	月	ごはん 牛乳 五目きんぴら さばのみそかけ	こめ・さとう・こま・あぶら	ぎゅうにゅう・だいず・さば・ちくわ・ふたにく・みそ	こんにゃく・さやいんげん・ごぼう・しょうが・にんじん・れんこん	823	39.0	25.9
11	火	ごはん 牛乳 じゃがいもベーコン煮 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・ふたにく・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 フライドチキン 香キャベツのドレッシングあえ	こめ・マカロニ・でんぶ・あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・ウインナー・とりこ	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 はんさんすう	こめ・でんぶ・はるさめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・ふたにく・ハム・みそ	グリーンピース・きゅうり・たまねぎ・にんじん・きくらげ・しめじ・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・でんぶ・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・いか・ふたにく・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・こま・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・いわしのうめ・とりこ・チーズ・みそ	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・ふたにく	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 肉だんごのうま煮 キャベツとわかめの酢の物	こめ・さとう・こま	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	こんにゃく・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・でんぶ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・だいず・ふたにく・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

《学校給食の摂取基準》 中学校…総量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いきますが、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。



ご進級・ご卒業、おめでとうございます。

今月の阿南市産食材 < 米、しいたけ、きゅうり >

