

# 給食だより



令和8年  
3月号

## 今月の地産地消

【JA徳島県】………米  
【ひまわり農産市鴨島店】……にんじん  
【美郷物産館】……すだち酢・ゆず酢



## 1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか？</p>	<p>おはしを正しく使うことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか？</p>	<p>自分に必要な量を考えて食べることができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか？</p>



## 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しなが、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



## ★18日(水)はふるさと給食の日

ごはん  
米…吉野川市産  
牛乳…四国産  
さばの塩焼き  
きんぴらごぼう  
にんじん…吉野川市産  
じゃがいもと  
肉団子のみそ汁  
にんじん…吉野川市産  
ねぎ…徳島県産

日曜日	曜日	こんだてめい			しょくひんめい(ざいりょうめい)						えいようか 上段・小学校中 下段・中学校		
		しゅしょく つけるもの	牛乳	お か ず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	月	せきはん	牛乳	しろみ魚フライ そえ野さい すましじる ひなあられ	しろみ魚フライ とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	せきはん ひなあられ	あぶら ドレッシング	628 736	21.7 25.2	18.2 20.2
3	火	ことうパン	牛乳	スパゲッティミートソース わかめサラダ	ぶたひき肉 だいず ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	ことうパン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	648 742	26.3 29.9	16.4 18.0
4	水	ごはん	牛乳	ぶた肉のコロッケ ひじきのいために きゅうりのゆずかあえ	とり肉 あぶらあげ だいず	牛乳 ひじき	にんじん	こんにやく れんこん きゅうり ゆず	米 さとう ぶた肉の コロッケ	あぶら	653 796	19.6 23.3	19.6 22.8
5	木	コッペパン	牛乳	タンダーチキン ブロッコリーサラダ ABCスープ おいわいいちごクレープ	とり肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ	コッペパン じゃがいも マカロニ クレープ	ドレッシング	713 778	28.8 31.0	28.2 29.8
6	金	麦ごはん	牛乳	ピピンパのぐ (肉みそ・ナムル) すいぎょうざのスープ ナムルドレッシング	牛肉 みそ たまごやき すいぎょうざ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし きゅうり たまねぎ しめじ	米 おし麦 さとう	あぶら ドレッシング	630 739	21.4 24.7	18.7 20.7
9	月	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに さわらのさいきょうみそかけ	ぶたひき肉 さつまあげ さわら みそ	牛乳	にんじん	しょうが こんにやく たまねぎ	米 さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	668 791	26.4 30.6	17.5 19.7
10	火	ココアパン	牛乳	なすとトマトのグラタン ポトフ れんこんとだいずのツナあえ	カクテルウイナー だいず ツナ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ れんこん	ココアパン なすとトマトの グラタン じゃがいも	ドレッシング	680 815	23.6 27.5	24.2 29.6
11	水	ごはん お魚ふりかけ	牛乳	こうや豆腐のたまごとし キャベツと あぶらあげあまみそ	とり肉 たまご こうや豆腐 あぶらあげ	牛乳 くきわかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり すだち	米 さとう	あぶら ごま	642 754	24.4 28.2	18.6 20.7
12	木	キャラメルパン	牛乳	カレーうどん だいこんサラダ かんきつドレッシング	ぶた肉 いんげんまめ ポーク& チキンハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ だいこん	キャラメルパン うどん	あぶら ドレッシング	645 734	23.4 26.4	20.1 22.2
13	金	ごはん	牛乳	ハムカツ とり肉とこんにやくのみそに おひたし	ポロニアカツ とり肉 みそ あつあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが こんにやく だいこん キャベツ	米 さとう	あぶら	645 765	23.2 27.1	18.8 21.4
16	月	ごはん	牛乳	キムタクどんのぐ ぎょうざ	ぶた肉 ぎょうざ	牛乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし はくさい キムチ コーン たくあん	米 さとう	あぶら	614 746	22.7 27.3	16.2 19.1
17	火	コッペパン	牛乳	てづくりチキンカツ ゆで野さい マイティソース コンソメスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	コッペパン こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ごま	649 707	29.7 31.4	26.0 27.5
18	水	ごはん	牛乳	さばのしおやき きんぴらごぼう じゃがいもと 肉だんごのみそしる	さば ぶた肉 肉だんご (ポーク&チキン) あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう だいこん しいたけ	米 さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	644 758	26.1 30.3	21.7 24.5
19	木	コッペパン	牛乳	エビカツ 野さいサラダ コーンポタージュ ノンエッグタルタルソース	えびカツ ベーコン いんげんまめ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも	あぶら ノンエッグ タルタルソース	644 762	24.3 29.3	23.4 27.5
23	月	ごはん	牛乳	そぼろどんのぐ けんちんみそしる	ぶたひき肉 たまごやき とうふ みそ	牛乳	にんじん えだまめ ねぎ	しょうが こんにやく ごぼう だいこん	米 さとう	あぶら	632 747	22.6 26.1	21.2 24.1

※材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。  
※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。

◎1人当たりの個数

日曜日	曜日	食品名	小	中
16	月	ぎょうざ	2個	3個

## 春の行事と行事食

