

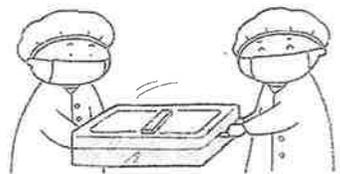
3月 給食だより

阿南市中央 学校給食センター

待ちに待った春がすぐそこまで来ています。ご卒業・ご修了おめでとうございます。今年度の学校の日もあと数えるほどですが、この一年の給食でどんなことを思い出しますか？ できるようになったこと、これからがんばりたいこと、教えて下さいね。

給食の時間をふりかえってみよう

協力して給食の準備ができた



手洗いや衛生的な服装ができた



よくかんでごはんを食べた



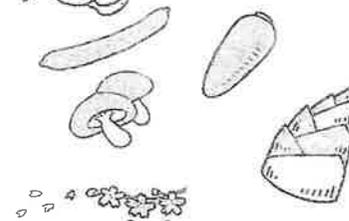
すききらいせず

バランスよく食べた



阿南の地場産物や

郷土料理がわかった



よい姿勢で

食事ができた



あいさつがきちんとできた



いただきます ごちそうさま

春休みも、早ね早おき朝ごはんです！

おうちのお手伝いも！
すすんで自分のできる
ことをしてみましょう。



学校給食予定献立表

令和8年 3月分

阿南市教育委員会

日 曜	献立名	献立	食品名			総量 kcal	たんぱく g	脂質 g
			カや然になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える			
2 月	減量ごはん 牛乳 カレーうどん キャベツとコーンのサラダ		こめ・さとう・あぶら ら・ドレッシング・ うどん	ぎゅうにゅう・スキ ムミルク・ぶたにく	きゅうり・コーン・た まねぎ・にんじん・ね ぎ・キャベツ	710	287	223
3 火	三色そぼろすし 牛乳 ふしめん汁	☆ひしもち	こめ・ふしめん・さ とう・ひしもち	ぎゅうにゅう・かま ぼこ・たまご・とり にく	だいこん・たまねぎ・ しょうが・しいたけ・ こまつな・グリーンピ ース・にんじん	829	302	211
4 水	ごはん 牛乳 とうふとえびのちゅうか煮 パンパンジー		こめ・でんぶん・ド レッシング・さと う・あぶら	ぎゅうにゅう・え び・ぶたにく・とり にく・とうふ	きくらげ・きゅうり・ しょうが・たけのこ・ たまねぎ・チンゲンサ イ・にんじん	721	38.5	214
5 木	ごはん 牛乳 阿南市産和牛のすき焼き 紅白なます	☆阿南市 産お米の タルト	こめ・さとう・やき ぶ・ごま・あぶら・ タルト	ぎゅうにゅう・ぎゅ うにく・しらすぼ し・やきとうふ	にんじん・ながねぎ・ はくさい・こんにゃ く・だいこん・ゆず・ たまねぎ	888	32.6	29.5
9 月	ごはん 牛乳 大根のベーコン煮 とさあえ	こんぶつ くだに	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・かつ おぶし・こんぶつ くだに・ぶたにく・ ベーコン	だいこん・たまねぎ・ キャベツ・えだまめ・ にんじん・きゅうり ベーコン	713	29.4	19.8
10 火	ごはん 牛乳 ホイコーロウ あげきょうざ		こめ・さとう・ごま あぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・み そ・ぎょうざ・ぶた にく	たけのこ・ピーマン・ たまねぎ・しょうが・ キャベツ・きくらげ・ にんじん	763	31.1	23.3
11 水	★食パン 牛乳 米粉のキャロットシチュー ひじきサラダ	☆すだち ゼリー	パン・なまクリー ム・こめこ・じゃが いも・ドレッシン グ・バター・ゼリー	ぎゅうにゅう・ひじ き・とりにく・ツ ナ・いんげんまめ	きゅうり・コーン・た まねぎ・にんじん・グ リンピース	727	32.7	19.8
12 木	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 手作りさけフライ ポイルブロッコリー	タルタル ソース	こめ・パンこ・こむ ぎこ・じゃがいも・ タルタルソース・あ ぶら	ぎゅうにゅう・み そ・あぶらあげ・さ け・たまご	ブロッコリー・たまね ぎ・しめじ・にんじ ん・ねぎ	779	34.4	23.9
13 金	ごはん 牛乳 厚あげと野菜の煮物 もやしやすのもの		こめ・ごま・さとう	ぎゅうにゅう・ぶた にく・なまあげ・わ かめ・さつまあげ	えだまめ・きゅうり・ こんにゃく・すだち・ たまねぎ・にんじん・ もやし	746	34.1	22.3
16 月	ビビンバ 牛乳 わかめスープ		こめ・さとう・はる さめ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅ うにく・ベーコン・ みそ・わかめ	しょうが・はくさい・ にんにく・たまねぎ・ こまつな・コーン・え のきたけ・にんじん	765	26.4	28.8
17 火	ごはん 牛乳 とり肉とさつまいものケチャップ煮 フルーツナタデココ		こめ・ナタデココ・ あぶら・さつまい も・さとう・でんぶ ん	ぎゅうにゅう・うず らたまご・とりにく	にんじん・パインア ップル・たまねぎ・グ リンピース・もも	882	27.8	23.7
18 水	ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのうま煮 野菜のごますあえ		こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・ちく わ・がんもどき・ ぎゅうにく	えだまめ・にんじん・ だけのこ・すだち・こ んにゃく・ごぼう・ きゅうり・キャベツ	812	31.5	30.1
19 木	ごはん 牛乳 五目汁 さわらのコーンマヨ焼き 香キャベツのゆかりあえ		こめ・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・さわ ら・ぶたにく・あぶ らあげ	チンゲンサイ・キャ ベツ・コーン・しそ・たま ねぎ・にんじん・しめじ	744	33.4	26.7
23 月	チキンライス 牛乳 野菜スープ オムレツ	☆さくら もち	こめ・あぶら・さく らもち・バター	ぎゅうにゅう・いん げんまめ・ウイン ナー・オムレツ・と りにく	キャベツ・グリーンピ ース・コーン・しめじ・ たまねぎ・にんじん	818	33.4	22.6

【学校給食の摂取基準】 中学校 熱量830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.7g 女印 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。

今月の阿南市産食材 《米、しいたけ、きゅうり、和牛、阿南市産お米のタルト》

※ちくわ・さつまあげ・こんにゃく・とうふは、阿南市内の工場で作られています。