

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

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。

令和8年 3月分			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			熱量 (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				
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・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	28.7	22.3	
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 だけ・こまつな・グ リンピース・にんじ ん	829	30.2	21.1	
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	21.4	
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 ふ・こま・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 にやく・だいこん・ ゆず・たまねぎ	888	32.6	29.5	
6	金	卒業式								
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	713	29.4	19.8	
10	火	ごはん 牛乳・ ホイコウロウ・ あげぎょうざ		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・グリーンピース	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・ もやしのすのもの		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・グリーンピース・ 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・たけのこ・すだ ち・こんにゃく・こ 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・ 春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	
20	金	春分の日								
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・ウィン ナー・オムレツ・と りにく	キャベツ・グリン 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 ☆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。
※ ちくわ・さつまあげ・はんぺん・こんにゃく・とうふは、阿南市内の工場で作られています。