



3月給食たより



阿南市中央学校給食センター



給食&食生活を振り返ろう



この1年のまともとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。
□の中に[よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×]を書き入れましょう。

<p>給食時間を振り返って</p>	<p>給食当番の仕事をきちんとできた</p>	<p>前を向いて静かに食べた</p>
<p>自分に必要な量を考えて食べることができた</p>	<p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた</p>	<p>時間内に食べ終わることができた</p>

<p>食生活を振り返って</p>	<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p>
<p>よくかんで食べることができた</p>	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた</p>	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>



どうでしたか？できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてくださいね。

令和4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	献立者	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			
1 火	ごはん 牛乳 かわりきんぴら サケの花巻焼き	☆はるか	こめ・さとう・マヨネーズ・あぶら	ぎゅうにゅう・さけ・だいず・ひじき・ぎゅうにく	ごぼう・こんにやく・さやいんげん・たまねぎ・にんじん・パセリ・はるか・れんこん・コーン	836	35.7	29.6
2 水	ごはん 牛乳 鶏肉とこんにやくのみそ煮 野菜のアーモンドあえ		こめ・アーモンド・あぶら・でんぶん・さとう	ぎゅうにゅう・とりにく・みそ・さつまあげ・うずらたまご	にんじん・しょうが・こんにやく・たけのこ・えだまめ・もやし・ごまつな	744	33.8	22.8
3 木	小型パン 牛乳 トマトクリームスパゲティ 菜の花サラダ (あえ)	☆ひし研	パン・ひしもち・バター・なまクリーム・ドレッシング・スパゲッティ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン	トマト・キャベツ・コーン・たまねぎ・なのはな・にんじん・にんにく・しめじ	843	28.1	27.7
4 金	ごはん 牛乳 カレーシチュー ピクルス		こめ・さとう・じゃがいも・バター・あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく	りんご・にんにく・にんじん・きゅうり・グリーンピース・しょうが・たまねぎ・だいこん	839	26.2	27.7
7 月	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 土佐あえ	ひじきふりかけ	こめ・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・こうやどうふ・とりにく・かつおぶし・ひじき	しいたけ・きゅうり・たまねぎ・にんじん・キャベツ・えだまめ	725	35.2	18.2
8 火	ごはん 牛乳 すき焼き 紅白なます	ミルク	こめ・ごま・さとう・ミルク・やきふ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・しらすぼし・やきとうふ	たまねぎ・だいこん・すだち・はくさい・ねぎ・にんじん・こんにやく	798	29.2	25.8
9 水	ツナそぼろごはん 牛乳 もち麦入り野菜スープ	チーズ	こめ・あぶら・さとう・もちむぎ	ぎゅうにゅう・チーズ・ツナ・たまご・ベーコン	グリーンピース・コーン・しょうが・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん	778	32.2	25.9
10 木	小型パン 牛乳 焼きそば ぎょうざの甘酢あん	☆お米のタルト	パン・ちゅうかめん・でんぶん・タルト・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぎょうざ・いか・あおりのり・けずりぶし・ぶたにく	たまねぎ・キャベツ・にんじん	943	35.6	35.2
14 月	ごはん 牛乳 ホイコーロウ 厚焼き卵	かつおぶりかけ	こめ・ごまあぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・たまご	ピーマン・キャベツ・しょうが・たけのこ・にんじん・きくらげ・たまねぎ	771	34.8	26.9
15 火	ごはん 牛乳 じゃがいもの牛そぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物		こめ・ごま・さとう・じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう・わかめ・にんじん・こんにやく・しょうが・すだち・たまねぎ	754	28.4	22.7	
16 水	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 手作りささみカツ ポイルキャベツ	ケチャップソース ☆すだちゼリー	こめ・パンこ・あぶら・こむぎこ・ゼリー	ぎゅうにゅう・あぶら・たまご・みそ・とりにく・とうふ	ねぎ・にんじん・たまねぎ・だいこん・キャベツ	792	36.3	19.6
17 木	パン 牛乳 キャロットシチュー キャベツのパリパリサラダ (あえ)		パン・こむぎこ・あぶら・さらうどんめん・バター・なまクリーム・ドレッシング・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ツナ・とりにく・ベーコン	にんじん・たまねぎ・コーン・えだまめ・キャベツ	793	31.7	30.3
18 金	ごはん 牛乳 ふしめん汁 さわらの揚げり煮		こめ・さとう・ふしめん・でんぶん・あぶら	ぎゅうにゅう・さわら・ちくわ	ごまつな・しいたけ・だいこん・たまねぎ・にんじん	758	30.8	19.7
22 火	ごはん 牛乳 実だくさんスープ ハンバーグ照り焼きソース にんじんしりしり		こめ・あぶら・でんぶん・さとう	ぎゅうにゅう・ベーコン・いんげんまめ・ハンバーグ・ツナ・かつおぶし	キャベツ・コーン・しめじ・たまねぎ・にんじん	791	30.4	24.2
23 水	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 いかのオーロラソース	☆桜もち	こめ・あぶら・さくらもち・さとう・でんぶん・はるさめ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・いか	にんじん・しょうが・たけのこ・たまねぎ・チンゲンサイ・キャベツ・きくらげ	903	38.1	25.1

《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。