



3月号

阿南市第一学校給食センター

～1年間のまとめをしよう!～

3月は、1年間のしめくくりの月です。食生活についても、この1年間どうだったか、振り返ってみましょう。



① 食事の前に、きちんと手洗いをし、消毒することができた。

② はしを正しく持って食べることができた。

③ 食事のマナーを守って食べることができた。

④ 早食いせず、よくかんで食べることができた。

⑤ 好き嫌いせず食べることができた。

⑥ 朝ごはんを毎日バランスよく食べることができた。

⑦ 食べ物や、食事に関わる人に感謝して食べることができた。

⑧ おやつは、時間と量を考えて食べることができた。

給食レシピ【 さわらの揚げ照り煮 】

さいりょう じんまえ
《材料4人前》

さわら (60g) 4切れ
酒 適量
片栗粉 適量
揚げ油 適量

さとう 大さじ2
しょうゆ 大さじ1・1/2
酒 小さじ1
みりん 小さじ1

つくりかた
《作り方》

- さわらに酒をふっしておく。
- さわらに片栗粉をまぶし、揚げる。
- ★の調味料をわかし、揚げたさわらにからめてできあがり。

《一口メモ》
揚げた魚に甘辛いたれをかけた人気メニューです。いわしやさんまなどの魚を使うのもおすすめです。お好みでごまをふってもおいしいです。

令和4年3月

学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

| 日曜日 | 献立名 | 力や熱になる たべもの(黄) | 血・骨・肉を つくるたべもの(赤) | 体の調子を整える たべもの(緑) | 栄養 | | | |
|------|---|---------------------|---|--|--|------|------|------|
| | | | | | 熱量 | たんぱく | 脂質 | |
| 1 火 | 小型黒糖パン 牛乳 トマトクリームスパゲティ 菜の花サラダ(あえ) | ☆はるか | パン・くろざとう スパゲティ・あぶら ドレッシング・バター なまクリーム・さとう | ぎゅうにゅう・ベーコン にんにく・キャベツ コーン・しめじ・たまねぎ トマト・にんじん なのはな・はるか | 809 | 27.1 | 23.7 | |
| 2 水 | ごはん 牛乳 鶏肉とこんにゃくのみそ煮 野菜のアーモンドあえ | | こめ・アーモンド あぶら・でんぷん 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 | しょうが・にんじん こんにゃく・たけのこ えだまめ・もやし・こまつな | 744 | 33.8 | 22.8 |
| 3 木 | ごはん 牛乳 かわりきんぴら さけの花園焼き | ☆ひしもち | こめ・さとう マヨネーズ・あぶら ひしもち | ぎゅうにゅう・ぎゅうにく さけ・だいず・ひじき | さやいんげん・パセリ にんじん・たまねぎ コーン・ごぼう こんにゃく・れんこん | 888 | 36.1 | 29.7 |
| 4 金 | ごはん 牛乳 カレシチュー ピクルス | | こめ・こむぎこ 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 | しょうが・にんにく にんじん・きゅうり グリーンピース・たまねぎ だいこん・りんご | 825 | 25.9 | 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・とりにく こうどうふ・かつおぶし ひじきふりかけ | 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 | 小型パン 牛乳 焼きそば ぎょうざの甘酢あん | ミルク | パン・あぶら ちゅうかめん でんぷん・さとう ミルク | ぎゅうにゅう・ぶたにく いかにけずりぶし あおりのこ・ぎょうざ | キャベツ・にんじん たまねぎ | 924 | 34.2 | 35.0 |
| 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・ツナ たまご・ベーコン チーズ | しょうが・コーン グリーンピース・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん | 778 | 32.2 | 25.9 |
| 10 木 | ごはん 牛乳 ずき焼き 紅白なます | ☆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・しらすほし やきとうふ | たまねぎ・こんにゃく だいこん・にんじん ねぎ・はくさい・すだち | 892 | 30.9 | 32.3 |
| 11 金 | 卒業式 | | | | | | | |
| 14 月 | ごはん 牛乳 ホイコウロウ 厚焼き卵 | かつおふりかけ | 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 | しょうが・ピーマン キャベツ・たけのこ にんじん・きくらげ たまねぎ | 771 | 34.8 | 26.9 |
| 15 火 | パン 牛乳 キャロットシチュー コーンサラダ(あえ) | | パン・バター・あぶら こむぎこ・じゃがいも ドレッシング なまクリーム | ぎゅうにゅう・ツナ とりにく・ベーコン | コーン・きゅうり にんじん・えだまめ たまねぎ | 768 | 31.6 | 28.5 |
| 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 こむぎこ・あぶら ゼリー | ぎゅうにゅう・みそ とりにく・とうふ たまご・あぶらあげ | キャベツ・だいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ | 787 | 35.6 | 18.9 |
| 17 木 | 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・じゃがいも あぶら・ごま・さとう | ぎゅうにゅう ぎゅうにく・しらすほし わかめ | しょうが・グリーンピース こんにゃく・すだち にんじん・たまねぎ きゅうり | 754 | 28.4 | 22.7 |
| 18 金 | ごはん 牛乳 ふしめん汁 さわらの揚げてり煮 | | こめ・さとう・あぶら ふしめん・でんぷん | ぎゅうにゅう・さわら ちくわ | こまつな・しいたけ だいこん・たまねぎ にんじん | 758 | 30.8 | 19.7 |
| 22 火 | パン 牛乳 実だくさんスープ ミートグラタン | | パン・あぶら さとう・マカロニ | ぎゅうにゅう・チーズ ベーコン・ぎゅうにく いんげんまめ | にんじん・トマト たまねぎ・しめじ コーン・キャベツ | 846 | 35.8 | 32.1 |
| 23 水 | ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 いかのさらさ揚げ | ☆さくらもち | こめ・はるさめ でんぷん・あぶら さくらもち | ぎゅうにゅう・いか ぶたにく | しょうが・きくらげ にんじん・チンゲンサイ たまねぎ・たけのこ キャベツ | 873 | 38.1 | 25.1 |

kcal g g

※学校給食摂取基準は中学校・・・熱量830kcal 蛋白質(熱量13～20%) 27～41.5g 脂質(熱量20～30%) 18～28g
 ※予定献立表にしたがって実施していくのですが、都合により、やむをえず変更をしなければならない場合がありますので、その点ご了承下さい。
 ★16日(水)の豆腐のみそ汁には、にんじんを星や花に型抜きた「しあわせにんじん」が入ります。お楽しみに!