



給食たより



鷺敷学校給食センター

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは、1年間給食を通してさまざまなことを学んできました。掲示物や給食で紹介した那賀町の地場産物について振り返ってみましょう。

那賀町の地場産物紹介

菜の花

今月の那賀町の地場産物は「菜の花」です。徳島県は全国で2番目に生産量が多いです。鷺敷地区の弓長さんの菜の花畑では、1日に30キロ、年間で500キロ（多いときには年間1トン）もの菜の花を出荷しています。菜の花は、花が咲く前のつぼみの状態で摘み取るため、ビタミンやミネラル、食物繊維など花を咲かせるために蓄えられた栄養がぎっしりと詰まっています。給食に出てくるので楽しみにしててくださいね。



那賀町の地場産物を振り返りましょう！



4月 山菜 木沢



5月 グリーンリーフ 鷺敷



6月 すだち 鷺敷



7月 オクラ 鷺敷



3月 菜の花 鷺敷



9月 相生晩茶 相生



2月 いちご 鷺敷



1月 ゆず酢 木頭



12月 ゆずピール 木頭



11月 お米 相生



10月 パン 相生

令和4年3月分

| 日 曜 | 献立名 | 食 品 名 | | | カロリー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) |
|------|---|--|--|---|----------------|--------------|-----------|
| | | 主食・おかず・牛乳 | 赤の仲間 血や肉や骨になるもの | 緑の仲間 からだの調子を整えるもの | | | |
| 1 火 | 牛乳 ココア揚げパン 鶏肉のトマト煮 ツナサラダ | ぎゅうにゅう とりにく ツナ | たまねぎ ブロッコリー ヤングコーン エリンギ トマト グリーンピース もやし ほうれんそう にんじん | パン あぶら さとう じゃがいも さとう かたくりこ あおじそドレッシング | 616 | 26.7 | 20.5 |
| 2 水 | 牛乳 ごはん 鶏肉とこんにゃくのみそ煮 ひじきの和え物 | ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ みそ ひじき ちくわ | れんこん ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく いんげん しょうが はくさい こまつな | こめ さとう さとう | 629 | 24.5 | 15.0 |
| 3 木 | 牛乳 洋風ちらし寿司 菜の花の和え物 つみれ汁 <small>地場産物の日</small> ひなあられ | ぎゅうにゅう ハム ツナ かにかまぼこ いわしつみれ とうふ あぶらあげ みそ | すだち とうもろこし えだまめ れんこん なのはな キャベツ だいこん たまねぎ えのきだけ ねぎ にんじん | こめ さとう ごま さとう ひなあられ | 624 | 25.0 | 14.5 |
| 4 金 | 牛乳 ごはん <small>6年生献立</small> すきやき ゆず酢和え | ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ ちくわ | こんにゃく にんじん はくさい しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし にんじん ゆず | こめ あぶら さとう さとう | 625 | 24.9 | 16.2 |
| 7 月 | 牛乳 姜ごはん <small>6年生献立</small> とんかつ ゆかり和え 肉団子スープ | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ミートボール | こまつな はくさい にんじん あかしそ ねぎ たまねぎ にんじん エリンギ えのきだけ | こめ おしむぎ あぶら パンこ | 672 | 27.1 | 22.4 |
| 8 火 | 牛乳 コッパパン 厚揚げのそぼろ煮 もやしのナムル | ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく さつまあげ | しょうが しめじ にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース もやし きゅうり にんじん | パン あぶら さとう かたくりこ さとう ごまあぶら | 620 | 27.3 | 22.5 |
| 9 水 | 牛乳 ごはん <small>6年生献立</small> サバのみそ煮 すだち酢和え すまし汁 | ぎゅうにゅう サバ みそ ちりめん わかめ ちくわ とうふ | しょうが はくさい にんじん すだち にんじん たまねぎ こまつな | こめ さとう さとう | 678 | 30.5 | 19.8 |
| 10 木 | 牛乳 小型黒糖パン 鶏肉のゆず風味 枝豆サラダ 海鮮ワンタンスープ | ぎゅうにゅう とりにく かにかまぼこ かいせんワンタン | ゆず キャベツ えだまめ にんじん にんじん たまねぎ ちんげんさい えのきだけ | パン くるぎとう かたくりこ あぶら さとう ちゅうかごまドレッシング | 625 | 28.2 | 24.5 |
| 11 金 | 牛乳 チキンカレー <small>6年生献立</small> ブロッコリーサラダ | ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク ツナ | にんにく セロリ たまねぎ にんじん りんご ピーマン グリンピース ブロッコリー カリフラワー にんじん | こめ あぶら じゃがいも カレールウ イタリアンサラダ | 694 | 24.1 | 20.0 |
| 14 月 | 牛乳 マーボー丼 切り干し大根のツナ和え | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ツナ | しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ グリンピース きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん | こめ おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら | 674 | 28.6 | 18.7 |
| 15 火 | 牛乳 コッパパン ちりめんの和風スパゲッティ コールスローサラダ | ぎゅうにゅう ちりめん ベーコン ハム | たまねぎ にんじん こまつな しめじ えのきだけ キャベツ きゅうり とうもろこし | パン スパゲティ バター コールスロドレッシング | 647 | 24.2 | 22.8 |
| 16 水 | 牛乳 ごはん 白身魚と大豆のごまがらめ 花野菜のおかか和え かみなり汁 セレクトデザート <small>小学校 卒業祝い献立</small> | ぎゅうにゅう たら だいず かつおぶし とうふ | しょうが ブロッコリー カリフラワー にんじん にんじん だいこん こんにゃく たまねぎ ねぎ | こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さとう ごまあぶら ①クレープ ②冷凍パイ ③学給だいふく のうちどれか1つ クレープ 冷凍パイ 学給だいふく | 692 | 29.9 | 19.5 + |
| 18 金 | 牛乳 姜ごはん 大豆入りきんぴら 梅和え | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちくわ | ごぼう こんにゃく にんじん れんこん いんげん キャベツ きゅうり うめ | こめ おしむぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら | 623 | 21.7 | 15.2 |
| # 火 | 牛乳 ピザトースト イタリアンサラダ じゃがいものカレー煮 | ぎゅうにゅう ウィナー チーズ ツナ とりにく | たまねぎ ピーマン ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ にんじん はくさい えだまめ エリンギ | パン こめこ イタリアンドレッシング じゃがいも | 627 | 32.0 | 21.9 |
| # 水 | 牛乳 五目鶏飯 小松菜のじゃこ和え 白玉みそ汁 | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちりめん とうふ ワカメ みそ | にんじん しめじ ごぼう いんげん こまつな はくさい にんじん たまねぎ にんじん | こめ さとう ごま さとう ごまあぶら しらたまだんご | 619 | 24.7 | 15.0 |

物資の購入, その他の都合による変更をご了承ください。