

給食だより 3月

令和3年度

勝浦町学校給食センター



はや早いものでもう一年が終わろうとしています。黙食のさみしい給食時間だったことと思いますが、味わって食べることはできたのではないのでしょうか。なごやかに食べられる日を楽しみに…。

給食&食生活をふりかえろう

□の中に「よくできた…○ 時々できた…△ できなかった…×」を書きましょう。

<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>感謝</p>	<p>時間内に食べ終わる ことができた</p> <p>ごちそうさま でした</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>脂分や塩分の とり過ぎに気がつけた</p> <p>とり過ぎ注意!</p>	<p>行事食や郷土料理 に興味を持つことが できた</p>

3月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名			加計(kcal) ワバウ(kcal) しほう(kcal)	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品
	主食	牛乳	おかず				
1 (火)	ごはん せとふうみふり かけ	牛乳	たまねぎとわかめのみそしる ソースカツ ボイルキャベツ	724 27.1 26.0	牛乳 ちくわ あぶらあ げ わかめ みそ ぶた にく	たまねぎ えのきたけ にんじん 葉ねぎ キャ ベツ	こめ こむぎこ パンこ あぶら
2 (水)	ごはん	牛乳	はっほうさい しゅうまい くろさとうまめ	639 28.7 18.2	牛乳 ぶたにく いか ポークしゅうまい くご さとうまめ	たまねぎ にんじん はく さい たけのこ きくらげ えだまめ しょうが	こめ あぶら さとう でんぷん
3 (木)	ちらしずし	牛乳	えのきのすましじる ゆかりあえ さわらの塩 焼き あわいろし	695 30.9 15.3	牛乳 かまぼこ こうやど うふ ★たまご ちくわ とうふ かつお こんぶ さわら	ゆず酢 たけのこ にんじん ほし しいたけ れんこん ごぼう えだ まめ なのはな はくさい えのき たけ 葉ねぎ キャベツ	こめ さとう ういろ
4 (金)	きなこあげパン	牛乳	やさしいスープに 豆腐ハンバーグ	640 27.7 29.0	牛乳 きなこ とりにく ベーコン とうふハン バーグ	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ	コッペパン さとう あ ぶら じゃがいも
7 (月)	ごはん	牛乳	すきやき ひじきのすだちすあえ	666 27.3 19.6	牛乳 ぎゅうにく ぶた にく やきとうふ ひじ き ちくわ ちりめん	こんにゃく しいたけ だい いこん にんじん ちやし はくさい ねぎ きゅう り すだち	こめ 麩 あぶら さと う 白ごま
8 (火)	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかふうに パンパンジー	604 26.3 16.6	牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにく	たまねぎ にんじん ぶな しめじ えだまめ 葉ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	こめ でんぷん あぶら 種々雑ドレッシング
9 (水)	ごはん	牛乳	さわにわん しろみさかなのすだちふ うみ キャベツのおかかあえ	650 29.0 17.6	牛乳 ぶたにく あぶら あげ こんぶ かつお メルルーサ けずりぶし	だいこん にんじん ごぼ う こんにゃく ほししい たけ こまつな すだち キャベツ	こめ でんぷん あぶら さとう
10 (木)	ドライカレー	牛乳	コーンサラダ	693 24.3 22.3	牛乳 ぶたにく きゅう にく レンズまめ ハム	しょうが にんにく たま ねぎ にんじん ヒーマン キャベツ きゅうり コーン	こめ あかワイン あぶ ら ドレッシング
11 (金)	コッペパン	牛乳	ほうれんそうのたまごスープ とりのからあげ カレーキャベツ	712 30.5 33.4	牛乳 ベーコン とうふ ★たまご とりにく	たまねぎ にんじん ほ うれんそう しょうが キャベツ	コッペパン でんぷん あぶら
14 (月)	ごはん あじつけのり	牛乳	ぶたにくとあつあげのみそいた め じゃこあえ	621 26.3 19.4	牛乳 のり ぶたにく 厚揚げ みそ ちりめん	にんじん たまねぎ たけ のこ キャベツ ねぎ しょうが こまつな ちやし	こめ あぶら さとう ごま油 白ごま
15 (火)	さんしょくそぼ ろどんぶり	牛乳	やさしいたっぷりすましじる おいおいクレープ	710 31.3 23.7	牛乳 炒りたまご とり にく とうふ あぶらあげ わかめ かつお こんぶ	しょうが のさわなづけ しいたけ にんじん はくさい こまつな	こめ おしめぎ さとう 白ごま ツインソース クレープ
17 (木)	ごはん かつおふりかけ	牛乳	とうふとわかめのみそしる かきあげ	613 23.0 18.9	牛乳 かつおふりかけ と うふ あぶらあげ わかめ みそ いか ちくわ	にんじん たまねぎ ぶ なしめじ 葉ねぎ えだ まめ	こめ さつまいも あぶ ら
18 (金)	コッペパン チョコペースト	牛乳	とりにくとやさしいトマトに ころころまめサラダ	673 29.4 21.0	牛乳 チョコ とりにく だいす	にんじん たまねぎ ほう しめじ グリンピース え だまめ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも さとう あぶら ごま ドレッシング
22 (火)	ごはん	牛乳	とんじる アジのフライ ボイルキャベツ	642 21.9 18.6	牛乳 ぶたにく とうふ みそ あじふらい	はくさい ごぼう にん じん こんにゃく 葉ね ぎ キャベツ	こめ さつまいも あぶ ら たるたるそーす
23 (水)	ごはん	牛乳	ぶたキムチいため はるさめのすのもの あおリンゴゼリー	711 25.0 18.7	牛乳 ぶたにく ハム	きむち にんじん たまね ぎ いら きくらげ にん にく きゅうり キャベツ ゆず酢	こめ ごま油 さとう マロニー 白ごま セ リー

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。

がつ こんだてしょうかい 3月の献立紹介



1日(火)…少し早いのですが、中学3年生はもうすぐ受験！受験に「勝つ」で「豚カツ」

3日(木)…ひなまつりの献立です。町内のお菓子屋さんの「ういろう」がつかます。

10日(木)…中学3年生最後の給食は、みんなの好きなドライカレーの献立で！

15日(火)…小学6年生最後の給食は、そばろどんぶり！中学校でもたくさん食べてね！

17日(木)…手作りのかき揚げ！調理員さんががんばって作ってくれます。