

給食だより



令和6年
3月号

木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。

今年度も残すところ、あとひと月となりました。この1年を振り返るとともに、残りの日々を大切に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

今月の地産地消

【JA麻植郡】……米

【ひまわり農産市(3/18～)】
……にんにく、白ねぎ

【美郷物産館】
……すだち酢



給食時間を
振り返ろう

「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p>

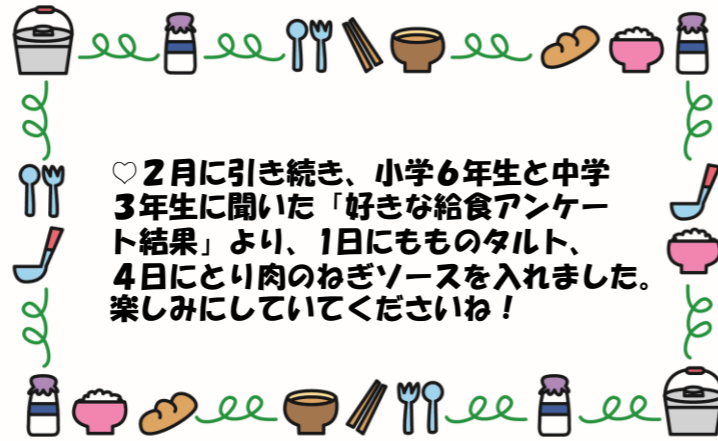
★ 18日(月)は ふるさと給食の日

ごはん
米…吉野川市産

牛乳…徳島県産

さわらの甘酢あんかけ
にんにく…吉野川市産

炒め豚汁
にんにく…吉野川市産
だいこん…吉野川市産
白ねぎ…吉野川市産



日	曜日	献立名		食品名(材料名)						中・栄養価			
		主食	牛乳	お か ず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	金	赤飯	牛乳	花型豆腐ハンバーグの照り焼きソースかけ ごまあえ ふしめん汁 ワモものタルト	花型豆腐 ハンバーグ 油揚げ	牛乳	にんにく こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ	赤飯 でんぶん ふしめん さとう もものタルト	ごま	788	22.7	16.7
4	月	ごはん	牛乳	とり肉のねぎソース みそ汁 味付けのり	とり肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 味付けのり	ねぎ にんにく	だいこん たまねぎ	米 でんぶん さとう	油 ごま油	825	31.8	23.6
5	火	コッペパン	牛乳	かぼちゃのグラタン キャベツとコーンのサラダ ポトフ いちごジャム	豚肉	牛乳	にんにく	キャベツ コーン にんにく たまねぎ だいこん グリーンピース	コッペパン かぼちゃの グラタン いちごジャム	ドレッシング 油	766	23.4	27.8
6	水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 じゃがいものそぼろ煮	さばのみそ煮 豚ひき肉	牛乳	にんにく	しょうが こんにやく たまねぎ	米 じゃがいも さとう	油	863	29.3	29.2
7	木	キャラメルパン	牛乳	とり肉の照り焼き 花野菜のサラダ コンソメスープ お祝いいちごゼリー※①	とり肉 ベーコン	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんにく	カリフラワー コーン たまねぎ	キャラメルパン さとう でんぶん じゃがいも	ドレッシング (ごま) いちごゼリー	759	28.9	27.7
8	金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ナムル ナムルドレッシング	豚ひき肉 豆腐 みそ チキンハム	牛乳	ねぎ にんにく	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ もやし グリーンピース きゅうり	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ドレッシング (ごま)	732	27.6	21.3
11	月	ごはん	牛乳	とり肉とこんにやくのみそ煮 焼きししゃも おひたし	とり肉 みそ 厚揚げ ししゃも	牛乳	にんにく 枝豆 こまつな	しょうが こんにやく だいこん キャベツ	米 さとう	油	718	31.2	16.3
12	火	さつまいもパン	牛乳	八宝菜 ぎょうざ	豚肉 うずら卵 ぎょうざ	牛乳	にんにく	しょうが ヤングコーン たまねぎ しいたけ はくさい	さつまいもパン でんぶん	油	743	29.6	24.8
13	水	ごはん	牛乳	親子丼の具 わかめの酢の物 ヨーグルト	とり肉 卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんにく ねぎ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり すだち	米 さとう	油	745	28.9	16.9
14	木	コッペパン	牛乳	メンチカツ そえ野菜 五目うどん ケチャップソース	豚肉 ちくわ 油揚げ メンチカツ	牛乳	にんにく ねぎ	ごぼう キャベツ	コッペパン うどん	油	718	28.2	30.7
15	金	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー コールスローサラダ	牛肉 いんげん豆	牛乳	にんにく	にんにく たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	749	21.3	17.8
18	月	ごはん	牛乳	さわらの甘酢あんかけ 炒め豚汁	さわら 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんにく	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん 白ねぎ	米 さとう でんぶん	油	725	29.5	17.3
19	火	コッペパン	牛乳	マカロニのクリーム煮 れんこんのサラダ チョコ大豆	とり肉 いんげん豆 ツナ	牛乳	にんにく ほうれんそう	たまねぎ しめじ れんこん きゅうり	コッペパン マカロニ	油 ドレッシング (ごま) チョコ大豆	770	29.5	28.6
21	木	黒糖パン	牛乳	ポークビーンズ フルーツ白玉※②	豚肉 ベーコン いんげん豆	牛乳	にんにく トマト パセリ	にんにく たまねぎ しめじ みかん もも	黒糖パン じゃがいも さとう 白玉もち いちごゼリー	油	761	25.0	17.8

♡マークは、好きな給食ランキング上位の献立です。

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

※①7日(木)お祝いいちごゼリーは、いちご果汁を使用しています。

※②21日(木)フルーツ白玉のいちごゼリーは、いちご果汁を使用しています。

※12日(火)の八宝菜には「うずら卵」、21日(木)のフルーツ白玉には「白玉もち」を使用しています。のどに詰まらせないように気をつけてお召上がりください。

※欄外の数値は、文部科学省が策定している生徒1人当たりの学校給食摂取基準です。

☆毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。成長するにつれて、自分自身で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えてきます。時には給食や今まで学んだことを思い出しながら、食べることを大切に、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
4	月	とり肉のねぎソース	2個	3個
11	月	焼きししゃも	2尾	2尾
12	火	ぎょうざ	2個	3個

830 kcal
27.0g ~ 41.5g
18.4g ~ 27.7g