

給食だより



令和7年
3月号

今月の産地消

【JA徳島県】……米
【ひまわり農産市鴨島店】……にんじん 白ねぎ
【美郷物産館】……すだち酢

日ごろの食生活を振り返ろう

食事の前に、手をきれいに洗っていますか？

朝ごはんを毎日食べていますか？

よくかんで、味わって食べていますか？

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？

苦手な食べ物にも挑戦していますか？

食事の時間を楽しんでいますか？

3月の行事&記念日 3択クイズ

3/3 桃の節句・ひな祭り

Q1 この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがピッタリと合う貝は？

① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ

3/8 さやえんどうの日

Q2 さやえんどうの別の名前は？

① 綿さや ② 麻さや ③ 絹さや

3/10 砂糖の日

Q3 砂糖の原料として、間違っているのはどれでしょう？

① さとうきび ② てん菜 ③ パナナ

3/11 いのちの日 (東日本大震災に由来)

Q4 災害時に備えるには、1人1日どのぐらいの水があれば良い？

① コップ1ばい ② ペットボトル1本分(500mL) ③ ペットボトル6本分(3L)

3/20 春分の日

Q5 春分の日にお供えする、花の名がついたこのもちのことを、何という？

① さくらもち ② ほたもち ③ おはぎ

3/28 三つ葉の日

Q6 セリ科の三つ葉と、同じ仲間の野菜はどれ？

① にんじん ② ほうれん草 ③ トマト

こたえ Q1=② (「はまぐりの潮汁」がよく作られている) Q2=③ Q3=③
Q4=③ Q5=② (秋分の日呼び名は「おはぎ」) Q6=①

12日(水)は、ふるさと給食の日

麦ごはん
米…吉野川市産

牛乳…四国産

ぶたどんぐり
にんじん…吉野川市産
白ねぎ…吉野川市産
しいたけ…徳島県産

シャッキリごまあえ
にんじん…吉野川市産
れんこん…徳島県産

すだちゼリー
すだち果汁…徳島県産

日	曜日	こんだてめい			しょくひんめい(ざいりょうめい)						えいようか 上段・小学校 中・小学 下段・中学校		
		しゅしょく つけるもの	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			
3	月	せきはん	牛乳	しろみ魚フライ バックソース すましじる ごまあえ ももの花三色ゼリー	しろみ魚フライ とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ	せきはん さとう ももの花三色ゼ リー	あぶら ごま	640 745	21.2 24.5	15.9 17.5
4	火	コッペパン チョコペースト	牛乳	ラザニア さつまいものサラダ ぐだくさんスープ ノンエッグマヨネーズ	ラザニア チキンハム 肉だんご	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ しめじ はくさい	コッペパン さつまいも	パテチョコレ ート ノンエッグマ ヨ ネーズ	662 727	21.8 24.3	24.0 25.4
5	水	ごはん あじつけのり	牛乳	肉じゃが ごまずあえ	牛肉 チキン&ポーク ハム	牛乳 あじつけのり	にんじん	こんにやく たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	635 747	20.3 23.4	15.3 17.0
6	木	ココアパン	牛乳	ビーフシチュー ごぼうとひじきのサラダ お米でおいおいケーキ	牛肉 いんげんまめ	牛乳 ひじき	にんじん えだまめ	たまねぎ しめじ ごぼう きゅうり	ココアパン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング ケーキ	689 781	23.2 26.0	25.8 28.7
7	金	ごはん	牛乳	ピピンパのぐ(肉みそ・ナムル) ナムルドレッシング わかめスープ	牛肉 みそ たまご ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく もやし きゅうり たまねぎ	米 さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	625 734	21.3 24.9	19.3 21.6
10	月	ひじき ごはん	牛乳	さけのさいきょうみそがけ かきたまじる	とり肉 みそ さけ あぶらあげ とうふ たまご	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう たまねぎ しめじ	米 さとう でんぶん	あぶら	604 712	30.7 35.8	17.2 19.1
11	火	コッペパン	牛乳	ベーコンエッグ キャベツとコーンのサラダ わふうスパゲティ	ベーコンエッグ ぶた肉	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ コーン たまねぎ しめじ	コッペパン さとう スパゲティ	あぶら ドレッシング	641 767	25.2 29.2	20.4 22.3
12	水	麦ごはん	牛乳	ぶたどんぐり シャッキリごまあえ すだちゼリー	ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにくこんにやく たまねぎ ごぼう しいたけ もやし コ ーン れんこん 白ねぎ	米 おし麦 さとう	あぶら ごま	626 734	20.0 22.9	13.4 14.6
13	木	パンPK パン	牛乳	ハンバーグてりやきソース つけあわせ コンソメスープ みかん(はるか)	ハンバーグ ベーコン	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン たまねぎ みかん(はるか)	パンPK さとう	あぶら ドレッシング	659 768	24.5 28.8	22.4 26.6
14	金	ごはん なの花ふりかけ	牛乳	てづくり青のりチキンカツ そえキャベツ みそしる	とり肉 あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 青のり わかめ	にんじん	キャベツ コーン だいこん たまねぎ	米 こむぎこ パンこ	あぶら	677 761	28.2 30.1	21.9 22.4
17	月	しそごはん	牛乳	こうやどうふのたまごとし きりしましだいこんのすのもの おちやめなだいず	とり肉 こうやどうふ たまご おちやめなだいず	牛乳 わかめ	にんじん 赤しそ	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり すだち きりしましだいこん	米 さとう	あぶら	645 759	24.9 28.5	17.4 19.3
18	火	コッペパン	牛乳	エビカツ ボイル野さい ノンエッグタルタルソース コーンポタージュ	えびカツ ベーコン いんげんまめ	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも	あぶら ノンエッグタル タル ソース	644 762	24.2 29.3	23.4 27.5
19	水	ごはん ひじきのつくだに	牛乳	さばのしおやき きんぴらごぼう ふしめんじる	さば ぶた肉 あぶらあげ	牛乳 ひじきのつくだ に	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう たまねぎ ししいたけ	米 さとう ふしめん	あぶら ごま ごまあぶら	634 742	23.6 27.1	18.8 21.0
21	金	ごはん	牛乳	ドライカレー フレンチサラダ ヨーグルト	ぶたひき肉 かんそうだいず チキン&ポークハ ム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米	あぶら ドレッシング	667 779	24.2 27.4	18.2 20.3

※材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。
※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!

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。