

給食だより



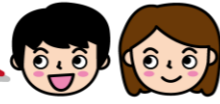
令和8年
3月号

今月の地産地消

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



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか？</p>	<p>おはしを正しく使うことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか？</p>	<p>自分に必要な量を考えて食べることができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理について 知ることができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか？</p>



卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかり摂ること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



★18日(水)はふるさと給食の日

ごはん
米…吉野川市産
牛乳…四国産
さばの塩焼き
きんぴらごぼう
にんじん…吉野川市産
じゃがいもと
肉団子のみそ汁
にんじん…吉野川市産
ねぎ…徳島県産

日曜日	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 下段・中学校		
		しゅじょく 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			
2	月	せきはん	牛乳	しろみ魚フライ そえ野さい すましじる ひなあられ	しろみ魚フライ とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり	せきはん ひなあられ	あぶら ドレッシング	628 736	21.7 25.2	18.2 20.2
3	火	ことうパン	牛乳	スパゲッティミートソース わかめサラダ	ぶたひき肉 だいず ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	ことうパン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	648 742	26.3 29.9	16.4 18.0
4	水	ごはん	牛乳	ぶた肉のコロッケ ひじきのいために きゅうりのゆずかあえ	とり肉 あぶらあげ だいず	牛乳 ひじき	にんじん	こんにやく れんこん きゅうり ゆず	米 さとう ぶた肉の コロッケ	あぶら	653 796	19.6 23.3	19.6 22.8
5	木	コッペパン	牛乳	タンダーチキン ブロッコリーサラダ ABCスープ おいわいいちごクレープ	とり肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ	コッペパン じゃがいも マカロニ クレープ	ドレッシング	713 778	28.8 31.0	28.2 29.8
6	金	麦ごはん	牛乳	ピピンパのぐ (肉みそ・ナムル) すいぎょうざのスープ ナムルドレッシング	牛肉 みそ たまごやき すいぎょうざ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし きゅうり たまねぎ しめじ	米 おし麦 さとう	あぶら ドレッシング	630 739	21.4 24.7	18.7 20.7
9	月	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに さわらのさいきょうみそがけ	ぶたひき肉 さつまあげ さわら みそ	牛乳	にんじん	しょうが こんにやく たまねぎ	米 さとう じゃがいも でんぶ	あぶら	668 791	26.4 30.6	17.5 19.7
10	火	ココアパン	牛乳	なすとトマトのグラタン ポトフ れんこんとだいずのツナあえ	カクテルウイナー だいず ツナ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ れんこん	ココアパン なすとトマトの グラタン じゃがいも	ドレッシング	680 815	23.6 27.5	24.2 29.6
11	水	ごはん お魚ふりかけ	牛乳	こうや豆腐のたまごじ キャベツと あぶらあげあまみそ	とり肉 たまご こうや豆腐 あぶらあげ	牛乳 くきわかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり すだち	米 さとう	あぶら ごま	642 754	24.4 28.2	18.6 20.7
12	木	キャラメルパン	牛乳	カレーうどん だいこんサラダ かんきつドレッシング	ぶた肉 いんげんまめ ポーク& チキンハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ だいこん	キャラメルパン うどん	あぶら ドレッシング	645 734	23.4 26.4	20.1 22.2
13	金	ごはん	牛乳	ハムカツ とり肉とこんにやくのみそに おひたし	ポロニアカツ とり肉 みそ あつあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが こんにやく だいこん キャベツ	米 さとう	あぶら	645 765	23.2 27.1	18.8 21.4
16	月	ごはん	牛乳	キムタクどんのぐ ぎょうざ	ぶた肉 ぎょうざ	牛乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし はくさい キムチ コーン たくあん	米 さとう	あぶら	614 746	22.7 27.3	16.2 19.1
17	火	コッペパン	牛乳	てづくりチキンカツ ゆで野さい マイティソース コンソメスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	コッペパン こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ごま	649 707	29.7 31.4	26.0 27.5
18	水	ごはん	牛乳	さばのしおやき きんぴらごぼう じゃがいもと 肉だんごのみそじる	さば ぶた肉 肉だんご (ポーク&チキン) あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう だいこん しいたけ	米 さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	644 758	26.1 30.3	21.7 24.5
19	木	コッペパン	牛乳	エビカツ 野さいサラダ コーンポタージュ ノンエッグタルタルソース	えびカツ ベーコン いんげんまめ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも ノンエッグ タルタルソース	あぶら	644 762	24.3 29.3	23.4 27.5
23	月	ごはん	牛乳	そぼろどんのぐ けんちんみそじる	ぶたひき肉 たまごやき とうふ みそ	牛乳	にんじん えだまめ ねぎ	しょうが こんにやく ごぼう だいこん	米 さとう	あぶら	632 747	22.6 26.1	21.2 24.1

※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。

◎1人当たりの個数

日曜日	曜日	食品名	小	中
16	月	ぎょうざ	2個	3個

春の行事と行事食

