

給食だより 3月

令和5年度

勝浦町学校給食センター



はや早いものでもう3月。
健康のため、豊かな食生活を送るために、一年間の食生活の振り返りをしてみてくださいね。

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>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>脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた 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月の献立紹介



1日(金)…中学3年生はもうすぐ受験! 受験に「勝つ」で「トンカツ」

7日(木)…中学3年生最後の給食は、みんなの好きなキムチチャーハンの献立で!

14日(木)…小学6年生最後の給食です。卒業生だけには、他にもなにかが…。

19日(火)…小松島西高校勝浦校や地域の方々の方が作った作物を使って、ご当地カレーを作ろうという計画があります。そこで、給食でも「食育の日(毎月19日)」のこの日に、地産地消にこだわったカレーを提供することになりました。その名も「かつらのうじょうのトマトカレー(仮称ですが…)」。勝浦町のみかんジャム、塩こうじ、はちみつ、農産物の他、徳島県の特産物も使ったひよこ豆のカレーです。

21日(木)…今年度最後の給食は、一度だして好評だった「やきとりどん」。



3月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名			加味(kcal) たんぱく質 しぼう質	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 (金)	セルフカツサンド(しょくパン)	牛乳	ほうれんそうのたまごスープ (とんかつ・キャベツ)	687 30.2 34.4	牛乳 ベーコン とうふ ★たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん ほう れんそう キャベツ	しょくパン でんぷん こむぎこ パンこ あぶ ら
4 (月)	ハヤシライス	牛乳	ハムとコーンのサラダ	681 24.4 25.9	牛乳 ぎゅうにく ぶた にく ハム	たまねぎ にんじん まい たけ えだまめ にんにく トマトピューレ コーン キャベツ こまつな	こめ じゃがいも あかワ イン なまクリーム あぶ ら ごまドレッシング
5 (火)	ごはん	牛乳	ぐたくさんみそしる さばのカレーあげ キャベツのすだちすあえ	649 27.6 25.2	牛乳 とうふ あぶらあ げ わかめ みそ さば	にんじん たまねぎ ぶ なしめじ 葉ねぎ しょ うが キャベツ すだち	こめ でんぷん あぶら
6 (水)	ごはん	牛乳	あつあげのそぼろに はるさめのすのもの	652 27.0 21.8	牛乳 とりにく 厚揚げ ハム	たまねぎ にんじん こん にゃく さやいんげん しょうが きゅうり キャ ベツ ゆず酢	こめ あぶら マロニー さとう 白ごま
7 (木)	キムチチャーハン	牛乳	にらたまスープ しゅうまい	609 26.6 21.1	牛乳 ぶたにく ベーコ ン とうふ ★たまご ポークしゅうまい	にんじん にら たけの こ きむち たまねぎ しいたけ	こめ ごま油
8 (金)	コッペパン	牛乳	やさいのスープ てづくりとりぶたハン バーグ ポイルキャベツ	647 29.9 26.9	牛乳 ベーコン とり く ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん コーン ぶなしめじ ほう れんそう キャベツ	コッペパン じゃがいも パンこ さとう
11 (月)	ごはん	牛乳	さつまじる いわしのしょうがに アーモンドあえ	628 27.0 19.4	牛乳 とりにく あぶら あげ みそ いわし	にんじん ごぼう こん にゃく はくさい 葉ね ぎ キャベツ こまつな	こめ さつまいも さと う アーモンド
12 (火)	ごはん	牛乳	あつあげのちゅうかふう にナムル	648 27.7 24.3	牛乳 ぶたにく 厚揚げ みそ ハム	たまねぎ にんじん ほん なしめじ えだまめ 葉ね ぎ しょうが にんにく も やし こまつな	こめ でんぷん あぶら 白ごま ごま油 さと う
13 (水)	ごはん	牛乳	にくじゃが きりほしたいこんのす もの	623 21.5 17.5	牛乳 ぶたにく ぎゅう にく さつまあげ わか め	にんじん たまねぎ こん にゃく さやいんげん たいこん きゅうり	こめ じゃがいも あぶ ら さとう 白ごま
14 (木)	わかめごはん	牛乳	すましじる とりのからあげ ゆかり あえ	641 27.8 24.1	牛乳 わかめ とうふ あぶらあげ かつお こ んぶ とりにく	ぶなしめじ にんじん はくさい こまつな しょうが キャベツ	こめ でんぷん あぶら
15 (金)	コッペパン	牛乳	こまつなのごめこシチュー アンサンブルエッグ プロックリーのサラダ	662 26.8 25.5	牛乳 とりにく ベーコ ン とうふにゅう アンサ ンプルエッグ	にんじん たまねぎ ほん なしめじ コーン こまつな プロックリー キャベツ	コッペパン マカロニ ごめこ バター ドレッシ ング
18 (月)	ごはん	牛乳	えのきのみそしる あじのなんばんづけ	619 27.2 19.6	牛乳 あぶらあげ とう ふ みそ あじ	えのきたけ にんじん はくさい 葉ねぎ たま ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま油
19 (火)	かつらのう じょうのトマト カレー	牛乳	ツナとれんこんのサラダ キャンディチーズ	701 22.6 19.7	牛乳 ひよこまめ ツナ チーズ	たまねぎ しいたけ にんじん ほうれんそう しょうが に んにく トマト れんこん きゅうり コーン	こめ さつまいも ジャ ム あぶら はちみつ ドレッシング
21 (木)	やきとりどん	牛乳	やさいたっぷりすましじる あおリンゴゼリー	627 27.7 14.2	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ かつお こんぶ	ねぎ たまねぎ ぶなし めじ にんじん はくさ い こまつな	こめ おしむぎ さとう でんぷん あぶら ぜ りー

※ 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。

