

# 給食だより 3月

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。3年生のみなさんは、学校生活最後の給食ですね。みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？これから先も楽しく過ごした給食の時間が中学校の生活での1つの思い出になってほしいと願っています。さて、みなさんはこの1年間で、心も体も大きく成長しましたね。3月は、そんな1年を振り返り、来年度へ向けての目標を考えましょう。

## 給食を通して学んだことをふり返ろう

①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか？



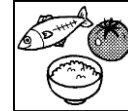
②食べる前に手洗いをを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



⑤配ぜんや盛りつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



### 給食当番できたかな？



給食当番としてふさわしい身じたくをととのえることができましたか？



石けんを使ってきちんと手洗いをすることができましたか？



衛生や安全に気をつけて給食を運ぶことができましたか？



給食当番が協力をして給食の準備をすることができましたか？

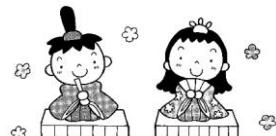
学校のHPに給食の献立表や給食献立の写真を掲載しています。ぜひご覧ください。



3月3日の給食には、桃の節句の行事食としてひしもちを提供します。

### 桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。



## 給食予定献立表

令和4年3月

徳島県立川島中学校

日曜	献立内容	材料名(食品名)			栄養価
		赤血や肉や骨になるもの	緑体の調子を整えるもの	黄働く力や熱になるもの	
1火	ごはん牛乳	さわらのねぎソースかけ	牛乳 ロースハム	長ねぎ アスパラガス にんじん	エネルギー(kcal) 876
		アスパラとえびの炒め物 ジャがいもとエリンギのケチャップ炒め	さわら	きゅうり とうもろこし エリンギ	たんぱく質(g) 36.6
		マカロニサラダ マヨネーズ	えび		脂質(g) 30.0
2水	ごはん牛乳	ゆずみそおでん	牛乳 たまご ベーコン	だいこん にんじん レモン汁	エネルギー(kcal) 844
		にんじんしりしり さつまいものレモン煮	焼き豆腐 ツナ 鶏肉	ゆず酢 レタス たまねぎ にんじん	たんぱく質(g) 28.5
		レタスのスープ	ちくわ みそ	パセリ	脂質(g) 21.3
3木	鳴門わかめごはん牛乳	大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 大豆	ごぼう れんこん にんじん	エネルギー(kcal) 879
		子持ちししゃも天ぷら キャベツのピリ辛炒め	鳴門わかめごはんの素	さやいんげん キャベツ しょうが	たんぱく質(g) 29
		ひし餅	豚肉 子持ちししゃも天ぷら	ごま油 ひし餅	脂質(g) 25.3
4金	ごはん牛乳	鮭のチーズフライ ポイルキャベツ	牛乳 金時豆	キャベツ ほうれん草 えのき	エネルギー(kcal) 775
		ほうれん草とえのきのおひたし 切り干し大根のサラダ	鮭のチーズフライ	切り干し大根 きゅうり にんじん	たんぱく質(g) 28.5
		金時豆 小魚アーモンド	小魚アーモンド		脂質(g) 22.7
7月	生徒臨休				
8火	生徒臨休				
9水	生徒臨休				
10木	発芽玄米ごはん牛乳	ビーフシチュー	牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム	エネルギー(kcal) 906
		海藻サラダ 和風ドレッシング	牛肉	にんにく きゅうり とうもろこし	たんぱく質(g) 26.0
		お米のタルト	海藻ミックス	キャベツ	脂質(g) 30.2
11金	米粉入り和三盆糖揚げパン	徳島県産ほうれん草入りオムレツ	牛乳 焼き豚	たまねぎ パセリ こまつな	エネルギー(kcal) 785
		ジャーマンポテト 和風スパゲティ	徳島県産ほうれん草入りオムレツ	えのき エリンギ しめじ	たんぱく質(g) 24.8
		きのこのバター炒め お祝いいちごゼリー	ベーコン		脂質(g) 28.2
14月	ごはん牛乳	鶏肉とじゃがいものうま煮	牛乳 ちくわ みそ	にんじん たまねぎ さやいんげん	エネルギー(kcal) 876
		コーンしゅうまい キャベツの梅肉あえ	鶏肉 コーンしゅうまい	キャベツ 梅 大根 ごぼう たけのこ	たんぱく質(g) 34.8
		沢煮椀	うずら卵 豆腐 豚肉	ねぎ 干しいたけ	脂質(g) 24.2
15火	ごはん牛乳	回鍋肉	牛乳 かつお節	キャベツ ピーマン 長ねぎ にんにく	エネルギー(kcal) 812
		エビフライ 小松菜ともやしのおひたし	豚肉 エビフライ	こまつな もやし ごぼう にんじん	たんぱく質(g) 34.4
		ごぼうサラダ ごまドレッシング	みそ	きゅうり とうもろこし	脂質(g) 22.0
16水	ごはん牛乳	鮭のチーズ焼き ブロッコリー	牛乳 たまご 青のり みそ	ブロッコリー ごぼう にんじん	エネルギー(kcal) 892
		竹輪のいそべ揚げ カレーきんぴら	鮭 チーズ わかめ	えだまめ キャベツ きゅうり えのき	たんぱく質(g) 41.8
		即席漬け みそ汁	ちくわ 塩昆布		脂質(g) 29.5
17木	ごはん牛乳	豆腐の中華風煮	牛乳 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん	エネルギー(kcal) 785
		ブロッコリーのごまあえ 肉団子	豆腐 肉団子	たけのこ 干しいたけ グリーンピース	たんぱく質(g) 33.0
		フルーツヨーグルトあえ	えび ヨーグルト	ブロッコリー みかん缶 バイン缶 もも缶	脂質(g) 20.0
18金(妻ごはん)	牛乳	ビビンバ(肉みそ・ポイル野菜・ささみ)	牛乳 きんし卵 ささみ	にんにく しょうが にんじん	エネルギー(kcal) 879
		キャベツ入りメンチカツ	豚ひき肉 さつまあげ	だいこん きゅうり 切り干し大根	たんぱく質(g) 31.2
		切り干し大根の炒め煮	みそ キャベツ入りメンチカツ	干しいたけ さやいんげん	脂質(g) 30.9
22火	ごはん牛乳	鶏肉のレモン風味	牛乳 みそ	レモン汁 こまつな にんじん	エネルギー(kcal) 861
		小松菜の磯あえ こんにゃくの田楽	鶏肉 ひじき	もやし きゅうり	たんぱく質(g) 32.5
		ひじきのナムル	のり ロースハム		脂質(g) 30.0
23水	振替休日				
24木	終業式・離任式				

\* 材料その他の都合により献立を変更することがあります。