

給食だより 3月

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。3年生のみなさんは、給食を食べるのもあとわずかとなりました。最後まで美味しく食べてもらえるよう、いつも以上に気合いを入れて献立を考えました。さて、みなさんはこの1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょうか。3月はそんな1年間をふり返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

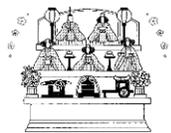
自分にできることをやってみよう

家事には、食材の買い物や調理の手伝い、配ぜんや片づけなどさまざまな仕事があります。家族の一員として手伝えることを探して取り組んでみましょう。

 献立を考える	 買い物	 下ごしらえ	 調理の手伝い
 ごはんをよそう	 配ぜん	 お茶を入れる	 食器洗い

3月3日 ひな祭り

女の子の健康と幸せを願う日です。



3月3日の給食にはひなまつりの行事食「ひしもち」を提供します。

学校のHPに献立表や給食献立の写真、一口メモを掲載しています。ぜひご覧ください。



3年生対象☆リクエスト給食☆

リクエスト給食アンケートにご協力ありがとうございました！投票の結果、1位「お米のタルト」を3月9日の給食で提供します。お楽しみに！

給食の思い出や感想

- ・デザートがすごくおいしくて、毎日の楽しみでした。おかずもいつもおいしくて、好きなメニューのときはとてもうれしくて、その日1日元気に過ごすことができました。
- ・毎日給食を楽しみにしています。全部おいしくて大好きだからです。高校生になったら食べられないので、一ロー口味わってゆっくりと食べたいです。
- ・たまにあるパンの日がすごく楽しみでした。その中でも、特にくるみパンは、この給食で初めて食べて、くるみのざくざくとした食感のとりこになりました！

給食予定献立表

令和5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水	生徒臨休				
2木	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 竹輪のもみじ揚げ 小松菜の磯あえ 大根とわかめのスープ	牛乳 ちくわ たまご 牛肉 のり 厚揚げ わかめ	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな キャベツ だいこん ねぎ	精白米 強化米 油 ごま油 じゃがいも こんにやく ごま 砂糖 薄力粉 片栗粉	エネルギー(kcal) 825 たんぱく質(g) 30.1 脂質(g) 22.2
3金	ごはん 牛乳 鮭のチーズ焼き プロッコリー にんじんしりしり ひじきの炒め煮 ひしもち	牛乳 ツナ 鮭 ひじき チーズ 油揚げ	プロッコリー にんじん れんこん えだまめ	精白米 強化米 油 こんにやく 砂糖 ひしもち	エネルギー(kcal) 877 たんぱく質(g) 37.3 脂質(g) 28.2
6月	生徒臨休				
7火	生徒臨休				
8水	生徒臨休				
9木	ナ ン牛乳 キーマカレー 大根サラダ(中華ドレッシングあえ) 徳島県産お米のタルト	牛乳 ツナ 豚ひき肉 大豆 牛ひき肉	たまねぎ にんじん にんにく すりおろしりんご だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし	ナン 油 カレールウ 中華ドレッシング 徳島県産お米のタルト	エネルギー(kcal) 820 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 35.8
10金	米粉入り 切り込み 丸形パン	セルフチーズカツサンド アスパラとベーコンのソテー (ヒレカツ・ポイルキャベツ・スライスチーズ・ケチャップソース) ヒレカツ こふきいも にんじんグラッセ お祝いケーキ	牛乳 ベーコン キャベツ アスパラガス にんにく パセリ にんじん チーズ	米粉入り丸形パン 油 じゃがいも バター 砂糖 お祝いケーキ	エネルギー(kcal) 802 たんぱく質(g) 34.6 脂質(g) 35.1
13月	ごはん 牛乳 青椒肉絲 厚焼き卵 ほうれん草ともやしのごまあえ そば米汁	牛乳 鶏肉 牛肉 油揚げ 厚焼き卵	しょうが にんにく たまねぎ ビーマン ほうれん草 もやし だいこん にんじん 乾しいたけ ねぎ	精白米 強化米 油 片栗粉 ごま 砂糖 そば米	エネルギー(kcal) 866 たんぱく質(g) 35.3 脂質(g) 28.7
14火	ごはん 牛乳 タンドリーチキン にら玉炒め 高野豆腐と野菜の含め煮 ツナあえ	牛乳 たまご 鶏肉 高野豆腐 ヨーグルト ツナ	たまねぎ にんにく しょうが にら にんじん 乾しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり レモン	精白米 強化米 油 砂糖	エネルギー(kcal) 864 たんぱく質(g) 39.9 脂質(g) 30.6
15水	ごはん 牛乳 メルルーサの南蛮漬け きんぴらごぼう ほうれん草と白菜のおひたし スイートポテト	牛乳 メルルーサ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう ほうれん草 はくさい	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 ごま こんにやく ごま油 スイートポテト	エネルギー(kcal) 786 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 19.6
16木	(発芽玄米) 牛乳 豚キムチ丼 エビフライ チンゲンサイの土佐あえ フルーツ盛り合わせ	牛乳 かつお節 豚肉 エビフライ	キムチ はくさい にら にんにく チンゲンサイ にんじん メロン ブドウ バイン	精白米 強化米 油 発芽玄米 砂糖	エネルギー(kcal) 796 たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 19.5
17金	ごはん 牛乳 ポークピカタ 小松菜のナムル 切り干し大根の炒め煮 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 チーズ 豚肉 さつまあげ わかめ たまご 油揚げ ちりめん	パセリ こまつな もやし にんにく 切り干し大根 乾しいたけ にんじん きゅうり キャベツ さやいんげん	精白米 強化米 油 薄力粉 砂糖 ごま ごま油	エネルギー(kcal) 802 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 27.1
20月	麦ごはん 牛乳 豆腐とエビのチリソース煮 キャベツのしょうが炒め ごぼう入りミンチカツ 中華風コーンスープ	牛乳 ごぼう入りミンチカツ 豆腐 たまご えび	たまねぎ にんじん たけのこ 乾しいたけ えだまめ しょうが キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 押麦	エネルギー(kcal) 877 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 25.7
22水	ごはん 牛乳 すきやき風煮 大根の梅ちりめんあえ 花型豆腐ハンバーグ カラフルまめまめサラダ ごまドレッシング	牛乳 ちりめん ミックスビーンズ 牛肉 かつお節 ツナ 焼き豆腐 豆腐ハンバーグ	たまねぎ にんじん はくさい 長ねぎ だいこん こまつな 梅 きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 こんにやく 焼きふ 砂糖 ごまドレッシング	エネルギー(kcal) 909 たんぱく質(g) 36.9 脂質(g) 31.1
23木	ごはん 牛乳 からあげ プロッコリーのおかか醤油 キャベツのゆかりあえ チョコクレープ	牛乳 鶏肉 かつお節	しょうが プロッコリー にんじん キャベツ ゆかり レモン	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 ごま チョコクレープ	エネルギー(kcal) 896 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 31.7
24金	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。