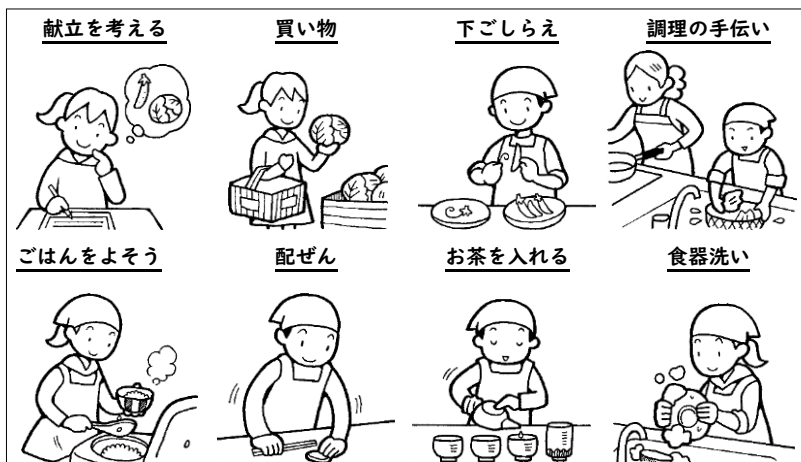


給食だより 3月

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



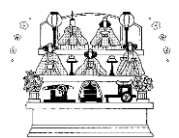
食器洗い



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 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) 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 ヒレカツ チーズ | キャベツ アスパラガス にんにく パセリ にんじん | 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 | 表 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。