

給食だより 3月号

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前期課程の生活での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？



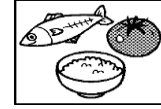
②食べる前に手洗いをを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



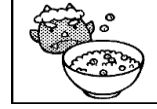
⑤配ぜんや盛りつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



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？

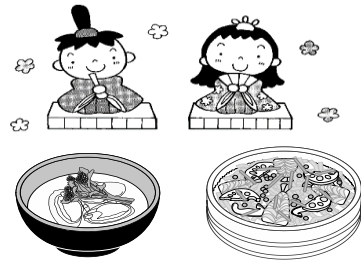
学校のHPに給食の献立表や給食献立の写真を掲載しています。ぜひご覧ください。



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

徳島県立城ノ内中等教育学校

日	曜	献立内容	材 料 名 (食 品 名)			栄 養 価	
			赤	緑	黄		
			血や肉や骨 になるもの	体 調子を 整えるもの	働 け力や熱に なるもの		
1	火	卒業式					
2	水	ゆずみそおでん にんじんしりしり さつまいものレモン煮 レタスのスープ	牛乳 たまご ベーコン 焼き豆腐 ツナ 鶏肉 ちくわ みそ	だいこん にんじん レモン汁 ゆず酢 レタス たまねぎ にんじん パセリ	精白米 強化米 油 こんにやく 砂糖 さつまいも	エネルギー(kcal) 844 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 21.3	
3	木	鳴門わかめ 大豆入りきんぴらごぼう 子持ちししゃも天ぷら キャベツのピリ辛炒め ひし餅	牛乳 大豆 鳴門わかめごはんの素 豚肉 子持ちししゃも天ぷら	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん キャベツ しょうが	精白米 強化米 油 こんにやく 砂糖 ごま ごま油 ひし餅	エネルギー(kcal) 879 たんぱく質(g) 29 脂質(g) 25.3	
4	金	鮭のチーズフライ ポイルキャベツ ほうれん草とえのきのおひたし 切り干し大根のサラダ 金時豆 小魚アーモンド	牛乳 金時豆 鮭のチーズフライ 小魚アーモンド	キャベツ ほうれん草 えのき 切り干し大根 きゅうり にんじん	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油	エネルギー(kcal) 775 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 22.7	
7	月	メルルーサの味噌マヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 ひじきの炒め煮 のりの佃煮 和三盆入り大福	牛乳 ひじき みそ メルルーサ 油揚げ のりの佃煮	かぼちゃ にんじん さやいんげん	精白米 強化米 油 マヨネーズ 砂糖 こんにやく 和三盆入り大福	エネルギー(kcal) 856 たんぱく質(g) 30.1 脂質(g) 23.0	
8	火	鶏肉のみぞれかけ にら玉炒め 高野豆腐と野菜の含め煮 ツナあえ	牛乳 ツナ 鶏肉 たまご 高野豆腐	しょうが だいこん 長ねぎ なら たまねぎ にんじん 干しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり レモン汁	精白米 強化米 油 砂糖 脂質(g)	エネルギー(kcal) 873 たんぱく質(g) 40.2 脂質(g) 31.9	
9	水	すきやき風煮 五目厚焼き卵 じゃがいものチーズ焼き ふしめん汁	牛乳 五目厚焼き卵 かまぼこ 牛肉 チーズ わかめ 焼き豆腐	たまねぎ にんじん はくさい 長ねぎ パセリ 三つ葉	精白米 強化米 油 こんにやく 焼きふ 砂糖 じゃがいも ふしめん	エネルギー(kcal) 874 たんぱく質(g) 36.0 脂質(g) 26.6	
10	木	発芽玄米 ビーフシチュー 海藻サラダ 和風ドレッシング お米のタルト	牛乳 牛肉 海藻ミックス	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり どうもろこし キャベツ	精白米 強化米 油 お米のタルト じゃがいも ハヤシルウ 発芽玄米 生クリーム 和風ドレッシング	エネルギー(kcal) 906 たんぱく質(g) 26.0 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 ジャーマンポテト 和風スバゲティ きのこのバター炒め ヨーグルト(もも)	牛乳 焼き豚 徳島県産ほうれん草入りオムレツ ベーコン ヨーグルト(もも)	たまねぎ パセリ こまつな えのき エリンギ しめじ	米粉入りコッパバン 油 スバゲティ じゃがいも 砂糖 和三盆糖 パター	エネルギー(kcal) 813 たんぱく質(g) 27.0 脂質(g) 28.0
14	月	鶏肉とじゃがいものうま煮 コーンしゅうまい キャベツの梅肉あえ 沢煮椀	牛乳 ちくわ みそ 鶏肉 コーンしゅうまい うずら卵 豆腐 豚肉	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ 梅 大根 ごぼう たけのこ ねぎ 干しいたけ	精白米 強化米 油 じゃがいも こんにやく 砂糖 脂質(g)	エネルギー(kcal) 876 たんぱく質(g) 34.8 脂質(g) 24.2	
15	火	回鍋肉 エビフライ 小松菜ともやしのおひたし ごぼうサラダ ごまドレッシング	牛乳 かつお節 豚肉 エビフライ みそ	キャベツ ビーマン 長ねぎ にんにく こまつな もやし ごぼう にんじん きゅうり どうもろこし	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 ごまドレッシング	エネルギー(kcal) 812 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 22.0	
16	水	鮭のチーズ焼き ブロッコリー 竹輪のいそべ揚げ カレーきんぴら 即席漬け みそ汁	牛乳 たまご 青のり みそ 鮭 チーズ わかめ ちくわ 塩昆布	ブロッコリー ごぼう にんじん えだまめ キャベツ きゅうり えのき	精白米 強化米 油 薄力粉 片栗粉 こんにやく ごま油 ごま	エネルギー(kcal) 892 たんぱく質(g) 41.8 脂質(g) 29.5	
17	木	豆腐の中華風煮 ブロッコリーのごまあえ 肉団子 フルーツヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 豆腐 肉団子 えび ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ グリーンピース ブロッコリー みかん缶 バイン缶 もも缶	精白米 強化米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま	エネルギー(kcal) 785 たんぱく質(g) 33.0 脂質(g) 20.0	
18	金(麦ごはん)	ピピンバ(肉みそ・ポイル野菜・ささみ) キャベツ入りメンチカツ 切り干し大根の炒め煮	牛乳 きんし卵 ささみ 豚ひき肉 さつまあげ みそ キャベツ入りメンチカツ	にんにく しょうが にんじん だいこん きゅうり 切り干し大根 干しいたけ さやいんげん	精白米 強化米 油 押麦 ごま 砂糖 ごま油 脂質(g)	エネルギー(kcal) 879 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 30.9	
22	火	鶏肉のレモン風味 小松菜の磯あえ こんにやくの田楽 ひじきのナムル	牛乳 みそ 鶏肉 ひじき のり ロースハム	レモン汁 こまつな にんじん もやし きゅうり	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 ごま こんにやく ごま油	エネルギー(kcal) 861 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 30.0	
23	水(麦ごはん)	大豆入りドライカレー 焼きなすのみぞれかけ キャベツとツナのソテー お祝いいちごゼリー	牛乳 ちくわ 牛ひき肉 豚ひき肉 かつお節 大豆 ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン なす だいこん キャベツ	精白米 強化米 油 片栗粉 押麦 カレールウ 砂糖 お祝いいちごゼリー	エネルギー(kcal) 820 たんぱく質(g) 27.2 脂質(g) 23.9	
24	木	終業式・修了式・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。