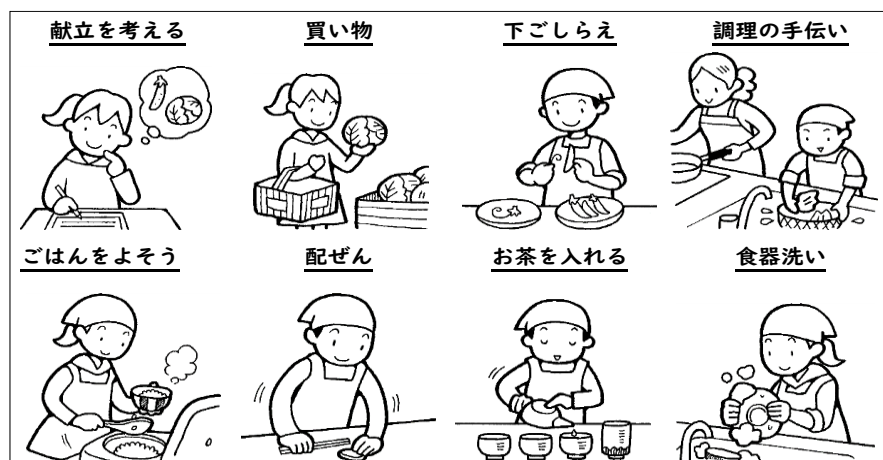


給食だより 3月号

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きています。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

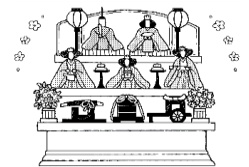
家事には、食材の買い物や調理の手伝い、配ぜんや片づけなどさまざまな仕事があります。家族の一員として手伝えることを探して取り組んでみましょう。



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♪



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

- ・徳島産の野菜や肉をたくさん使用していいなと思います。にんじんしりしり、美味しかったです！
- ・種類もたくさんあって飽きない！成長期にとってうれしい給食でした。3年間おいしい給食をありがとうございました。
- ・コロナで机をくっつけて食べるのはできなかったけれど、メニューがよかったので、良い時間を過ごせました。

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。



給食予定献立表

令和5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 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		卒業式			
2 木	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 こんにゃく 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	は ん 牛乳 鮭のチーズ焼き ブロッコリー 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	ブロッコリー にんじん れんこん えだまめ	精白米 強化米 油 こんにゃく 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	は ん 牛乳 鶏肉のパーベキューソース キャベツの梅あえ 五目豆 チョコ大福	牛乳 こんぶ 鶏肉 大豆	にんにく しょうが すりおろしりんご キャベツ 梅 れんこん ごぼう にんじん	精白米 強化米 砂糖 ごま油 チョコ大福	エネルギー(kcal) 850 たんぱく質(g) 34.0 脂質(g) 26.3
7 火	は ん 牛乳 八宝菜 なすとトマトのグラタン いんげんソテー トック入り中華スープ	牛乳 いか 豚肉 うずら卵 えび ベーコン	しょうが はくさい にんじん たまねぎ えのき 乾しいたけ たけのこ さやえんどう ねぎ にんにく さやいんげん ヤングコーン もやし	精白米 強化米 油 トック ごま油 ラー油 片栗粉 なすとトマトのグラタン	エネルギー(kcal) 831 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 26.5
8 水	は ん 牛乳 さばのみそ煮 小松菜と油揚げのおひたし キャベツとツナのソテー かぼちゃサラダ マヨネーズ	牛乳 ツナ さば ロースハム みそ 油揚げ	しょうが たまねぎ こまつな もやし キャベツ かぼちゃ にんじん きゅうり	精白米 強化米 油 砂糖 マヨネーズ	エネルギー(kcal) 892 たんぱく質(g) 35.2 脂質(g) 32.3
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 アスバ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 北海道産牛乳プリン	牛乳 ベーコン ヒレカツ 北海道産牛乳プリン チーズ	キャベツ アスバラガス にんにく パセリ にんじん	エネルギー(kcal) 802 たんぱく質(g) 34.6 脂質(g) 30.4
13 月	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 ピーマン 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) 852 たんぱく質(g) 35.9 脂質(g) 28.7
14 火	は ん 牛乳 タンドリーチキン いら玉炒め 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 いら 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	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 こんにゃく 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	は ん) 牛乳 (発 芽 玄 米 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 いら にんにく チンゲンサイ にんじん メロン ブドウ パイン	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	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 中華風コンソープ	牛乳 ごぼう入りミンチカツ えだまめ 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	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 こんにゃく 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	は ん 牛乳 からあげ ブロッコリーのおかか醤油 キャベツのゆかりあえ お祝いケーキ	牛乳 鶏肉 かつお節	しょうが ブロッコリー 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 お祝いケーキ	エネルギー(kcal) 906 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 32.2
24 金			修了式		

* 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。