

給食だより



阿南市第一学校給食センター

今年度も残りわずかとなりました。3月は進学・進級と新しい生活にそなえる時期です。新年度を健康に過ごせるよう、規則正しい生活を心がけましょう。

1年間の給食をふり返ってみよう！

学校での給食時間をふり返り、あてはまるところに○をつけましょう。

<input type="checkbox"/> 手洗いを忘れずにできた。 	<input type="checkbox"/> 給食の準備を協力してできた。 	<input type="checkbox"/> 好き嫌いをせず食べた。
<input type="checkbox"/> よい姿勢で食べた。 	<input type="checkbox"/> マナーを守って、友達と楽しく食べた。 	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れずにした。
<input type="checkbox"/> 後片付けがきちんとできた。 	<input type="checkbox"/> はしを正しく使うことができた。 	<input type="checkbox"/> 残さず食べることができた。

※たくさん〇が入りましたか。できなかったところは、4月からがんばってくださいね。

ひなまつりにまつわる食べ物

3月3日は桃の節句、ひなまつりです。ひなまつりにちなんだ食べ物について紹介します。

<h4>ひしもち・ひなあられ</h4> <p>茶は桃の花の色で魔よけ、白は髻で清らかさ、緑は大地を装い、健康を願うといわれます。また3色で春の到来を装うともいわれます。</p>	<h4>うしお汁</h4> <p>はまぐりの貝がらは、筒じ貝としかびつたり合わないことから、「よいパートナーに恵まれて幸せになるように」と願います。</p>	<h4>しろざけ 白酒</h4> <p>「桃花酒」ともいいます。危を払うとされ、お酒なので子どもは飲めません。アルコール分のない替酒やカルピスにしましょう。</p>
--	--	--

平成30年3月

学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日	曜日	献立名	力や熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	熱量	たんぱく	脂肪
1	木	ごはん 牛乳 卵と野菜の炒め物 もちいなり	さとう・こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・たまご・ぶたにく・もちいなり	ねぎ・にんじん・たまねぎ・まくらげ・チンゲンサイ・キャベツ	744	27.8	19.3
2	金	ごはん 牛乳 ポークカレーシチュー 菜の花のドレッシングあえ	ひなあられ	あられ・ドレッシング・バター・あぶら・こむぎこ・じゃがいも・こめ	ぎゅうにゅう・ハム・ぶたにく	872	31.3	23.4
5	月	ごはん 牛乳 れんこんのきんぴら 鶏肉のすだちソース		あぶら・こま・こめ・さとう・でんぶ	ぎゅうにゅう・さつまあげ・とりにく・ぶたにく	835	36.4	21.0
6	火	セルフハンバーガー 牛乳 実たくさんスープ ハンバーグ ポイル野菜		さとう・パン・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ベーコン・ハンバーグ	794	31.0	25.6
7	水	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスター炒め あげたこやき	胚芽ふりかけ	あぶら・こめ・さとう・たこやき	ぎゅうにゅう・なまあげ・ぶたにく・けずりぶし・あおのりこ	799	31.8	22.4
8	木	ごはん 牛乳 すき焼き 大根としらすの酢の物	☆お米のタルト(中のみ)	あぶら・さとう・タルト・こま・こめ・やきふ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・しらすほし・とうふ・ぶたにく	906	33.0	28.5
9	金	ごはん 牛乳 みそ筑前 マスの塩焼き	味付けのり	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・ます・ちくわ・とりにく・のり・みそ	772	42.7	16.1
12	月	他人丼 牛乳 切干大根のツナあえ		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・かまぼこ・たまご・ツナ	748	34.1	18.4
13	火	小型黒糖パン 牛乳 スープパグティ わかめサラダ	ドレッシング	ドレッシング・こむぎこ・スナグティ・バター・パン・さとう	ぎゅうにゅう・あさり・えび・ベーコン・わかめ	791	29.0	25.5
14	水	ごはん 牛乳 五目汁 ささみフライ カレーキャベツ	ウスターソース ☆お米のタルト(小・幼のみ)	こめ・こむぎこ・タルト・パン・こ・あぶら	ぎゅうにゅう・とりにく・たまご・ちくわ	752	33.5	16.4
15	木	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 もやしの酢の物		あぶら・こま・こめ・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりにく・ハム	794	31.1	18.7
16	金	ごはん 牛乳 たまねぎのみそ汁 いわしの揚げてり煮 きゅうりの梅あえ		でんぶん・あぶら・こめ・さとう	ぎゅうにゅう・みそ・とうふ・いわし	759	28.7	20.5
19	月	ごはん 牛乳 大豆と野菜のひじき煮 さばの生姜煮		さとう・あぶら・こめ	ぎゅうにゅう・さば・ひじき・だいず・がんもどき・とりにく	832	38.2	24.2
20	火	小型パン 牛乳 ちゃんぽん あげぎょうざ	いちごジャム	あぶら・こま・ジャム・ちゅうかめん・パン	ぎゅうにゅう・ぎょうざ・みそ・なると・いか・ぶたにく	819	35.6	26.1
22	木	さけ菜めし 牛乳 じゃがいものベーコン煮 野菜のアーモンドあえ		アーモンド・こめ・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ベーコン・ぶたにく・さつまあげ・さけ	763	26.9	20.1

※学校給食摂取基準は 小学校・・・熱量640kcal 蛋白質24(18~32)g 脂質21.3g
中学校・・・熱量820kcal 蛋白質30(25~40)g 脂質27.3g

※予定献立表にしたがって実施していくのですが、都合によりやむをえず変更をしなければならない場合がありますので、ご了承ください。

平成29年7月に市内の小学校1・3・5年生と中学校2年生を対象に「生活習慣アンケート」を実施しました。その結果を、阿南市のホームページに公開しています。詳しくは阿南市教育委員会学校教育課のページをご覧ください。