



# 給食だより 3月号

小学校

今年度もあと残り1か月となりました。3月は1年間の締めくくりと、新しい学年に向けての準備の月です。4月に比べると体も大きくなりましたね。食生活も成長してきたか、振り返ってみましょう。

## 一年間の食生活を振り返ってみよう

<p>食事の前には、石けんを使って手洗いができた。</p>  <p>○△×</p>	<p>友だちと協力して、給食当番の仕事ができた。</p>  <p>○△×</p>	<p>食わず嫌いせず、苦手なものでも一口は挑戦できた。</p>  <p>○△×</p>
<p>食べ物の栄養や働きを考えて、食べることができた。</p>  <p>○△×</p>	<p>食べ物を大切に、感謝して食べることができた。</p>  <p>○△×</p>	<p>はしの持ち方に気をつけて食べることができた。</p>  <p>○△×</p>
<p>よくかんで食べることができた。</p>  <p>○△×</p>	<p>毎日朝ごはんを食べることができた。</p>  <p>○△×</p>	<p>よい姿勢で食べることができた。</p>  <p>○△×</p>

できていたことは、これからも続けていきましょう。できていなかったことは、「どうしてできなかったのか」を考え、これからがんばってみましょう。



徳島市小学校給食予定献立表

令和4年 3月分

徳島市教育委員会

日曜	献立内容	材料名(食品名)		
		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 火	(ごはん) 牛乳 ハヤシライス フルーツパバロア	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマトピューレ	精白米 強化米 じゃがいも 油 ハヤシルウ 生クリーム デミグラスソース パバロアの素
2 水	ごはん 牛乳 ほうれん草オムレツ とり肉とキャベツのカレーソーテー ケチャップ	牛乳 ベーコン とり肉 ほうれん草オムレツ	キャベツ にんじん たまねぎ ヤングコーン さやいんげん にんにく	精白米 強化米 カレールウ 油
3 木	赤飯 牛乳 かきあげ ウスターソース 菜の花のすまし汁 ひなあられ ごま塩	牛乳 小豆 ちりめん ひじき えび 卵 とり肉 とうふ	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ 菜の花 干しいたけ	精白米 もち米 ごま塩 さつまいも 小麦粉 油 てんぷん ひなあられ
4 金	ごはん 牛乳 肉じゃが えだまめサラダ ごまドレッシング	牛乳 豚肉 ちくわ	にんじん たまねぎ ごんにやく さやいんげん キャベツ えだまめ どうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも 油 さとう ごまドレッシング
7 月	ごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 はくさいの付け合わせ 豚肉とごぼうの炒め煮 とり肉のすだち風味 みそ汁	牛乳 さばのみぞれ煮 豚肉 さつまあげ	はくさい ごぼう ごんにやく にんじん えだまめ	精白米 強化米 さとう 油 白ごま
8 火	ごはん 牛乳 すきやき 厚焼き卵	牛乳 豚肉 焼き豆腐 厚焼き卵	ごんにやく たまねぎ にんじん はくさい 京ねぎ	精白米 強化米 もち麦 油 さとう
10 木	ごはん 牛乳 とうふの中華風煮 野菜サラダ オニオンドレッシング	牛乳 とうふ えび 豚肉	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり どうもろこし	精白米 強化米 油 さとう てんぷん ごま油 オニオンドレッシング
11 金	きなこあげパン 牛乳 肉だんごの照り煮 レタスのスープ	牛乳 きなこ 肉だんごの照り煮 ベーコン とり肉	レタス たまねぎ どうもろこし パセリ	パン 油 さとう
14 月	ごはん 牛乳 さわらのてりやき風 豚汁	牛乳 さわら 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	精白米 強化米 てんぷん 油 さとう さつまいも
15 火	(ごはん) 牛乳 キムチ丼 ポークしゅうまい ミニチーズ	牛乳 豚肉 ポークしゅうまい ミニチーズ	キムチ しょうが もやし はくさい たら たまねぎ にんじん にんにく	精白米 強化米 油 さとう ごま油 白ごま
16 水	ごはん 牛乳 えびフライ ポイルキャベツ タルタルソース ポテトスープ きよみオレンジ	牛乳 えびフライ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ きよみオレンジ	精白米 強化米 油 タルタルソース じゃがいも
18 金	ごはん 牛乳 とり肉とごんにやくのみそ煮 阿波っ子ナムル 黒砂糖豆	牛乳 とり肉 がんもどき 赤みそ わかめ 大豆	しょうが ごんにやく ごぼう にんじん さやいんげん 小松菜 もやし すだち酢	精白米 強化米 油 さとう ごま油 黒砂糖
22 火	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 ゆかりづけ 切り干し大根の卵とじ	牛乳 いわしのおかか煮 とり肉 さつまあげ 卵	キャベツ ゆかり 切り干し大根 にんじん グリンピース	精白米 強化米 さとう 油
23 水	(ごはん) 牛乳 中華丼 揚げぎょうざ	牛乳 豚肉 えび いか ぎょうざ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ えだまめ にんにく	精白米 強化米 油 ごま油 てんぷん

は、食育の日献立です。毎月食育の日には地元でとれた食材を積極的に取り入れています。今月は今が旬!鳴門わかめを使った「阿波っ子ナムル」です。鳴門の渦潮を生かした激しい激流に育った鳴門わかめは、香りのよさと肉厚で弾力のある歯ごたえが魅力です。