

# 給食だより

洲本市立洲本給食センター



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか。この1年を振り返り、新年度を元気に迎えられるように今から準備を整えておきましょう。



## 1年間の振り返りをしよう!



この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか?</p>	<p>おはしを正しく使うことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか?</p>	<p>自分に必要な量を考えて食べることができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか?</p>



## 学校給食では地産地消に取り組んでいます。

### <今月の地産地消の日>

- 10日 かつめし 大根の味噌汁  
(中川原産の米、淡路島産のキャベツ・玉葱・葱を使用)
- 18日 ご飯 さばのみそ煮 白菜ごまあえ はんぺんのすまし汁  
(中川原産の米、淡路島産の白菜・ほうれん草・葱を使用)
- ★10、18日…中川原農産物生産組合 神代建治さん、梶 昌知さんの作ったお米です。



お子さんと一緒に読んでください。



## 3かつ こんだてひょう



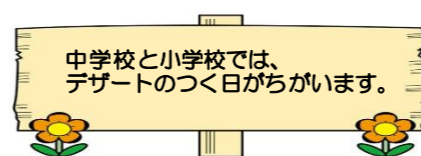
にち	ようび	こんだて	おもにからだをつくる	おもにからだのエネルギーになる	おもにからだのちょうしをととのえる	エネルギーがアップしつ
2	月	ご飯 牛乳 とり肉のからあげ ナムル トックスープ	牛乳 とり肉 かまぼこ	ご飯 でんぷん 油 ごま ごま油 さとう トック	しょうが にんにく ほうれんそう もやし きゅうり にんじん えのき ねぎ	695 kcal 25.8 g 23.3 g
3	火	ちらしずし 牛乳 なの花のおひたし とうふのすまし汁 ひなまつりデザート	牛乳 きんしたまご のり 花かつお とうふ ゆば わかめ	ちらしずし ごま さとう でんぷん ひなまつりデザート	なの花 ほうれんそう にんじん ねぎ	597 kcal 22.5 g 12.3 g
4	水	カレーライス(むぎご飯)牛乳 はるさめサラダ ★	牛乳 きゅう肉	むぎご飯 じゃがいも ココナッツミルク はるさめ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご きゅうり キャベツ コーン	642 kcal 19.9 g 15.1 g
5	木	ご飯 牛乳 しろみ魚のごまあえ キャベツのレモンふうみあえ みそ汁	牛乳 たら とうふ 油あげ わかめ みそ	ご飯 こめこ でんぷん くろごま 油 さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん レモン ねぎ	625 kcal 31.7 g 18.9 g
6	金	こがたことうパン 牛乳 ソーススパゲティ かいそうサラダ	牛乳 ぶた肉 あおさこ かいそうミックス わかめ	こくとうパン スパゲティ さとう ごま油	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ビーマン きゅうり コーン	631 kcal 24.1 g 15.6 g
9	月	ご飯 牛乳 ハンバーグ こんさいのごますサラダ コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ ポークハム ベーコン	ご飯 さとう ごま オリーブ油	たまねぎ れんこん こまつな にんじん キャベツ パセリ	601 kcal 22.5 g 17.1 g
10	火	かつめし 牛乳 だいこんのみそ汁	牛乳 トンカツ 油あげ わかめ みそ	ご飯 油	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	627 kcal 24.5 g 20.6 g
11	水	ご飯 牛乳 焼き魚 やさいのゆずふうみあえ こうやどうふのごもくに	牛乳 さわら とり肉 こうやどうふ	ご飯 さとう こめ油	キャベツ もやし きゅうり にんじん ゆず たまねぎ たけのこ さやいんげん	650 kcal 37.0 g 21.6 g
12	木	ご飯 牛乳 ぶた肉とだいこんのもの こまつなのおひたし たまねぎのみそ汁	牛乳 ぶた肉 とうふ 油あげ わかめ みそ	ご飯 さとう ごま	だいこん しろねぎ にんにく しょうが こまつな ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ	556 kcal 27.1 g 15.7 g
13	金	ウインナードッグ 牛乳 とう乳コーンスープ ★	牛乳 チキンフランク とう乳 ベーコン	コッペパン でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ コーン クリームコーン	686 kcal 27.1 g 25.8 g
16	月	ご飯 牛乳 くきわかめのチンジャオロース そうめん汁 ふりかけ	牛乳 くきわかめ ぶた肉 かまぼこ	ご飯 ごま油 さとう そうめん	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ しいたけ ふりかけ	549 kcal 25.5 g 13.5 g
17	火	ご飯 牛乳 あげどりレモンづけ こんにゃくサラダ オニオンスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	ご飯 でんぷん 油 さとう ごま油	レモン サラダこんにゃく にんじん きゅうり たまねぎ パセリ	666 kcal 25.0 g 27.1 g
18	水	ご飯 牛乳 さばのみそに はくさいごまあえ はんぺんのすまし汁	牛乳 さば みそ はんぺん わかめ	ご飯 さとう ごま でんぷん	しょうが はくさい ほうれんそう にんじん えのき ねぎ	683 kcal 30.2 g 20.6 g
19	木	ご飯 牛乳 かぼちゃコロッケ ひじきのもの キャベツのみそ汁	牛乳 ひじき 油あげ だいず さつまあげ みそ	ご飯 かぼちゃコロッケ 油 さとう	にんじん しいたけ こんにゃく たまねぎ キャベツ えのき ねぎ	658 kcal 23.8 g 19.4 g
23	月	ご飯 牛乳 さけのチャンチャン焼き わふうサラダ すまし汁	牛乳 さけ みそ わかめ とうふ	ご飯 さとう ごま	キャベツ たまねぎ にんじん コーン きゅうり もやし ねぎ	547 kcal 29.4 g 13.1 g

- ◇ ○はパンの日です。
- ◇ 献立は、都合で変更する事があります。
- ◇ 気象警報が発表されることが予測される場合、教育委員会の判断により、当日に給食の中止の決定をする場合があります。
- ◇ 海産物には、エビ・カニ等が含まれることがあります。



基準値  
(小学校中学年)

650 kcal  
21~33 g  
14~22 g



- ・中学校… 3/4 ★ おいしいデザート (40kcal)  
3/10 ☺ そつぎょうおいしいデザート (91kcal) (中3のみ)
- ・小学校… 3/13 ★ おいしいデザート (40kcal)  
3/17 ☺ そつぎょうおいしいデザート (91kcal) (小6のみ)

