



3月の献立



3月給食だより

安芸高田市給食センター
平成28年 3月

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	
	ごはん 牛乳 肉豆腐 ごまず和え 果物	ごはん 牛乳 チャプチェ エビフリッター わかめスープ	春ちらし 牛乳 豆腐汁 さわらのみそだれ 菜の花和え 桜もち	ごはん (中)赤飯/デザート 牛乳 すまし汁 鶏のから揚げ 紅白なます	
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	
ごはん 牛乳 もずく汁 天ぷら 豚肉ごまみそ炒め	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華和え	菜めし 牛乳 筑前煮 レモン風味の はりはり漬け	ロールパン 牛乳 チャウダー 手作り魚フライ 添え野菜	ごはん 牛乳 沢煮椀 魚の塩焼き ぬた	
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	
ごはん 牛乳 なめこのみそ汁 いかの照り焼き 炒り卵の花	ごはん 牛乳 チキンビーンズ 大根サラダ	梅ごはん(少なめ) 牛乳 焼きそば ブロッコリーの 中華和え	ごはん 牛乳 親子煮 千草和え	ごはん 牛乳 けんちん汁 魚のゆかり揚げ 広島菜とちりめん の炒め物	
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	
【振替休日】 	ごはん (小幼)赤飯/デザート 牛乳 みそ汁 鶏肉のごま照り焼き ブロッコリーの おかか和え	カレーライス 牛乳 ツナサラダ 	ごはん 牛乳 はんぺんの すまし汁 エビフライ 小松菜とコーンの 和え物	ごはん 牛乳 野菜スープ 魚のピザ風 コーンポテト	
【平均栄養量】					
エネルギー	640kcal	たんぱく質	26.4g	脂質	18.2g
カルシウム	343mg	食物繊維	4.0g	食塩相当量	2.0g
*平均栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。					

今年度も残り1か月となりました。
今年度、12月に給食に関するアンケートを行いました。給食についての思いが詰まった回答の1部を紹介します。
アンケートは、各小中学校の選ばれた学年に協力をしていただきました。

好きな給食メニュー

- カレー
- 鶏肉のから揚げ
- クロワッサン

苦手な給食メニュー

- 苦手なメニューはない
- ぬた
- 吹き寄せ煮

苦手な食品

- ぎんなん
- ゴーヤ
- きのこ

給食に一言…

- しょっきがおもたいです。コンテナのおじさんにいつも めいわくかけてごめんなさい。コンテナのおじさんが えがおだから うれしいです。(小学校1年)
- 家であまり食べないものを出してくださるので、うれしいです。(小学校3年)
- 給食に出されるものに苦手なものが入っていても、給食で出るものだったら食べることができます。工夫してくださって、ありがとうございます。(小学校6年)
- 旬の食材を使っていいと思うし、おいしいです。(中学校3年)
- 給食はバランスよく作られていて、健康にいいなと思います。給食を食べられるのも少ししかないので、よく味わって食べたいと思います。(中学校3年)

*他にも給食センター職員への感謝の言葉や、味、量について、また、給食献立への希望など、たくさんの意見を書いてくれました。

この1年の間で、給食センターに返ってくる残食の量が少なくなり、子どもたちの食べる力が身についてきているのだと感じています。これも各施設における先生方による給食指導の積み重ね、そして、ご家庭での食に関する経験の積み重ねのおかげだと、給食センター職員一同感謝しています。

4月から新しい学年になり、学年に応じて給食の量が多くなります。

新しい学年にむけて、春休みも食の力を継続していけるよう、バランスのとれた食事や、朝・昼・夕の規則正しい食生活など、ご家庭でもご協力をお願いします。