



# 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26年3月

### 一年間を振り返ろう

今月は、一年間のまとめの月です。給食センターには、「苦手な食べ物が食べられるようになったよ」という声が届いたり、給食センターに戻ってくる残菜が少なくなったり、この一年で成長した子どもたちの様子を感じることができ、嬉しく思っています。

給食だけでなく、ご家庭での食事の様子も振り返ってみてください。

○食事の前には、手をきれいに洗っている。



○感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしている。



○苦手なものも少しでも食べようとしている。



○家庭での食に関する話題が増えた。



### アンケートより

給食センターでは、毎年、園児・児童・生徒、そして先生方を対象に、給食のアンケートを実施しています。

今年度、給食献立人気ベスト3と苦手ベスト3は、次の通りです。

#### 【人気献立】

- ・カレー、シチュー
- ・パン
- ・揚げ物料理

#### 【苦手献立】

- ・和え物などの野菜
- ・ない
- ・魚介を使った料理

苦手な献立で、『ない』答えた人が多かったのは、とても嬉しいです。

そして、食べてみたい給食献立ベスト3は、次の通りです。

#### 【食べてみたい献立】

- ・麺料理
- ・ステーキなどの肉料理
- ・ハンバーガーなどの調理パン

今後、みなさんの希望に少しでも添えるよう、工夫を加えていこうと思っています。アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

### 【平均栄養量】

エネルギー 671Kcal たんぱく質 27.8g 脂肪 19.8g  
 カルシウム 378mg 食物繊維 4.4g 塩分相当量 2.3g

\*平均栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
春ちらし 牛乳 はんぺん汁 エビフライ 菜の花和え ひなあられ	ごはん 牛乳 コロコロおでん カルちゃんサラダ すだちゼリー	赤飯 牛乳 豆腐汁 鶏肉の照り焼き 紅白なます お祝いケーキ(中)	ごはん 牛乳 キムチチゲ ほうれん草のナムル 清見オレンジ	ごはん 牛乳 マカロニスープ ポテトのチーズ焼き ツナサラダ
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
セルフおむすび 牛乳 おやこ煮 茎わかめの酢の物	ごはん 牛乳 みそ汁 わかさぎの甘酢漬け 五目きんぴら	キャロットピラフ 牛乳 クラムチャウダー ハーブチキン レモン和え	ごはん 牛乳 韓国風煮 ビーフンサラダ りんご	ごはん 牛乳 だんご汁 鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
ナン 牛乳 キーマカレー 白菜とみかんのサラダ ヨーグルト	ごはん 牛乳 豚汁 天ぷら 広島菜とじゃこの炒め物 お祝いケーキ(小)	ごはん 牛乳 かきたま汁 ぶりの塩焼き ぬた	ごはん 牛乳 肉じゃが 小松菜のおひたし いちご	【春分の日】 
24日(月)	25日(火)	【広島菜とじゃこの炒め物】～広島県の特産物を使った1品～ (材料)4人分 大…大さじ、小…小さじ (作り方) 広島菜漬け 90g ごま 小1 ①にんじん、油揚げをせん切りにする。 ちりめんじゃこ 大2 ごま油 適量 ②ごま油を熱し、ごま以外の材料の固いものから順に炒める。 もやし 1/3袋 しょうゆ 少々 ③酒としょうゆで味を調える。 にんじん 中1/10 酒 少々 油揚げ 1/4枚		
ごはん 牛乳 焼きビーフン 青菜とうずら卵のスープ 荒挽きウインナー お祝いケーキ(保幼)	ごはん 牛乳 チキンビーンズ シーフードサラダ 伊予柑ゼリー			

チャレンジクッキング