

# 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25年3月

【平均栄養量】				1日(金)
エネルギー	658Kcal	たんぱく質	26.1g	春ちらし 牛乳 ミートボール 菜の花あえ はんぺんの すまし汁 桜もち 【行事食】
脂肪	19.8g	カルシウム	352mg	
食物繊維	4.1g	塩分相当量	2.5g	
*平均栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。				
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ぬた けんちん汁 お祝いケーキ(高中)	赤飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 紅白なます すまし汁 すだちゼリー 【お祝い献立】	ごはん 牛乳 キムチチゲ 春雨の中華和え	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 切り干し大根の 炒め煮 米粉めんのみそ汁	ごはん 牛乳 ポークビーンズ カルちゃんサラダ りんご(保幼小) お祝いケーキ (高中以外の中)
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
ナン 牛乳 キーマカレー きゃべつとみかんの サラダ 【食文化を知る日】	ごはん 牛乳 肉じゃがコロケ わかめとツナの あえもの そうめん汁	中華丼 牛乳 もやしのナムル ヨーグルト	ごはん 牛乳 いかの天ぷら 五目きんぴら 相性汁	ごはん 牛乳 肉豆腐 茎わかめの酢の物
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
ごはん 牛乳 いわしハンバーグ 菜漬あえ かきたま汁 お祝いケーキ(幼小) 【食育の日】	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー	【春分の日】 	ごはん 牛乳 鶏肉と高野の煮物 小松菜とコーンの あえ物 手づくりふりかけ 【チャレンジ メニューの日】	ごはん 牛乳 あじの甘酢漬け あらめの炒り煮 とうふ汁
25日(月)	<b>【手づくりふりかけ】</b> ~給食センターで初登場のメニューです。 ご家庭の常備菜にいかがですか。~ 			
ごはん 牛乳 焼きビーフン 青菜とうずら卵の スープ ポイルウインナー お祝いケーキ(保)	(材 料) 4人分 ちりめんじゃこ 30g 和え物用かつお 5g 塩こんぶ 6g 白ごま 3g	砂糖 5g 本みりん 5g しょうゆ 2g 酢 1g	(作り方) ①ちりめんじゃこをさっとゆでる。 ②①のちりめんじゃこ、かつおぶし 塩こんぶ、ごまを炒る ③調味料を入れて炒る。	
*焦げやすいので注意!!				

## ~ 一年間を振り返ろう ~

早いもので、今年度最後の月になりました。

この一年の間に、苦手なものが少しでも食べられるようになった人、時間内に給食を食べられるようになった人など、成長している子どもたちの様子が、給食センターに届いてきました。給食センターでは、子どもたちの成長の助けとなることを嬉しく思い、『おいしい給食を届けよう!』という励みになっています。

今月は、一年間のまとめとして、食事マナーについて振り返ってみませんか。給食だけでなく、家での食事マナーについても、子どもといっしょに振り返ってみてください。

