

# 令和8年 3月 の予定献立表

銘苺学校給食センター TEL: 917-3463 FAX: 869-2601

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

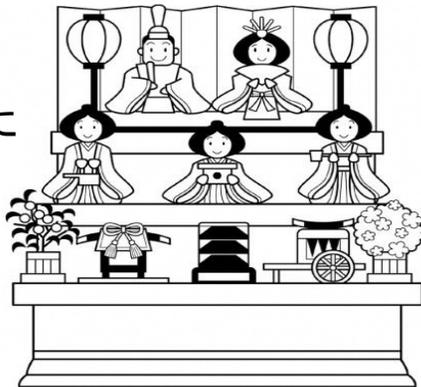
学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校	650	21.1g~32.5g
中学校	830	27.0g~41.5g	18.4g~27.7g	

こ ん だ て	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
	芋は貴重なエネルギー源	3月3日はひな祭り	1年間の食生活を振り返ろう	体に栄養を与えよう	中3最後の給食 皆でお祝いケーキ♪
小学校	E 615 P 20.5 F 19.7	E 576 P 25.2 F 19.0	E 580 P 22.8 F 20.5	E 541 P 21.7 F 14.9	E 667 P 20.1 F 27.7
中学校	E 750 P 24.3 F 20.8	E 741 P 31.3 F 23.3	E 734 P 27.6 F 23.4	E 711 P 27.5 F 17.2	E 843 P 24.3 F 32.9
こ ん だ て	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
	手作り オートミールクッキー	ぬちぐすい 命の薬	寒さにつよい ほうれん草	お米を食べる 大切さ	一人で料理 できるかな!?
小学校	E 661 P 23.2 F 21.7	E 616 P 20.8 F 23.0	E 545 P 20.6 F 16.6	E 549 P 23.1 F 11.5	E 666 P 27.5 F 26.7
中学校	E 862 P 28.7 F 26.1	E 754 P 24.8 F 26.8	E 699 P 25.4 F 19.1	E 720 P 29.2 F 12.7	E 876 P 35.5 F 32.6
こ ん だ て	16(月)	17(火)	18(水)	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>ハート印は 銘苺小・若狭小の6年生、上山中3年生のリクエストメニューです。ご協力ありがとうございました！！</p> <p>銘苺給食センターの給食の味 忘れないでね♪</p> </div>	
	給食は 食育の時間	小学生は今年度最後の給食	今日までたくさん食べてくれてありがとう		
小学校	E 572 P 21.0 F 16.6	E 560 P 22.7 F 20.5	E 556 P 23.7 F 17.8		
中学校	E 732 P 25.6 F 19.4	E 688 P 28.5 F 25.2	E 738 P 30.9 F 21.8		

## 3月の給食目標

### 1年間の食生活をふりかえろう

学校給食は、みなさんが元気に成長できるようにエネルギーや栄養素を考えて作られています。好き嫌いせずに食べることができましたか？そして、お家での食事はいかがでしたか？自分自身のことを振り返ってみましょう。



3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

## 卒業するみなさんへ

いよいよ卒業の時がやってきました。みなさんの前には、すばらしい可能性を秘めた未来があります。時には困難にぶつかることもあるでしょう。でも、「ピンチはチャンス」と頭を切りかえて、前向きに進んでほしいと思います。いざという時ものをいうのは「体力」と「気力」、そしてその基礎となるのは、毎日の正しい食生活です。中学生の時期は、一生で最も多くの栄養を必要とします。また、成長期の食習慣は、一生の健康を左右する大切なものです。どうか『食べることを大切にしてください。そして、夢に向かって、輝く未来を切りひらいていってください。』  
**ご卒業おめでとう！！**



### 3月の欠食予定

- 4~5日 上山中3年 (高校入試)
- 9日 上山中 (卒業式代休)
- 12日 若狭小6年
- 18日 銘苺小・若狭小 (卒業式)

※材料・天候によって献立を変更することがあります。