

3月の予定献立表

TEL: 917-3460  
FAX: 835-0141

※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	21.1~32.5
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

	2(月)	3(火) ひなまつり	4(水)	5(木)	6(金)
こ ん だ て	なの花のあえもの もものタルト チキンライス お花のハンバーグ わふうソースかけ	まぐろのゆずみそやき ひなあられ さくらちらし ずし アーサのすましじる	タマナーのウサチ ちんすこう クーブジュシー ターンムのからあげ	キャベツいりひらつくね やきうどん ビーンズサラダ	★おいしい ブロッコリーのケーキ(中3のみ) ★マヨサラダ ★ミルメーク(ココア)(中3のみ) ヒレカツ むぎごはん ★キーマカレー
小学校	E 708 P 21.1 F 22.4	E 589 P 24.3 F 13.9	E 703 P 19.6 F 20.6	E 574 P 28.2 F 18.5	E 786 P 31.0 F 29.9
中学校	E 786 P 23.2 F 23.8	E 678 P 26.4 F 14.4	E 781 P 21.9 F 22.3	E 661 P 32.8 F 20.8	E 920 P 35.0 F 33.1
こ ん だ て	パパイアサラダ いよかん ひじきごはん まぐろやわらかカツ	さつまいもとくりのタルト ビビンバ(やさい) ビビンバ(むぎごはん・ミート) わかめスープ	じゃがいものカレーソテー デイズニーチーズ こくとうパン(小学校) ★あげパン(中学校) マッシュルームスープ	デークニーイリチー べにいもだんご ゆかりむぎごはん なかみじる	★フルーツカクテル むぎごはん ハヤシライス
小学校	E 644 P 25.9 F 20.3	E 714 P 24.5 F 26.2	E 730 P 24.8 F 31.5	E 692 P 25.4 F 25.0	E 677 P 21.7 F 16.6
中学校	E 833 P 27.8 F 28.9	E 833 P 27.8 F 28.9	E 862 P 30.9 F 36.3	E 807 P 29.1 F 28.1	E 810 P 25.3 F 18.2
こ ん だ て	ひじきチーズサラダ ナポリタン かぼちゃひきにくフライ	★おいしいケーキ(小学校のみ) ★ミルメーク(ココア)(小学校のみ) ★タコライス(やさい) スライスチーズ ★タコライス(むぎごはん・タコミート) コンソメスープ	★おいしいケーキ ★ミルメーク(ココア) カラフルサラダ カレーピラフ てりやきチキン	祝卒業 おめでとうございます 3月欠食予定 4日(水) 仲井真小4年(校外学習) 4日(水)~5日(木) 中学3年生(高校入試) 9日(月) 全中学校(卒業式振替休日) 12日(木) 仲井真小6年(校外学習) 18日(水) 全小学校(卒業式)	
小学校	E 606 P 22.8 F 23.6	E 795 P 28.4 F 30.9	E 859 P 27.4 F 32.1		
中学校	E 733 P 26.5 F 28.5	E 793 P 30.8 F 30.2	E 859 P 27.4 F 32.1		

【栄養指導目標】

3月 『1年間のしよくせいかつをふりかえろう』

日増しに暖かくなりすごしやすい季節となりました。さて、今年度も残りわずかです。給食を通して様々なことを学べたでしょうか。給食や家庭での食事が栄養になって体も心も大きく成長しているでしょう。3月は1年間の食事を振り返り、できるようになったことやこれから頑張りたいことなどを考えてみましょう。(自分のできたことに○ 時々できた△ できなかった×) これからも規則正しい生活や体に良い食事を心がけて、元気にすごしましょう。

①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さな いで食べた	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた	⑤食べられることに 感謝できた
⑥よくかんで食べる よう心がけた	⑦ながら食べをしな かった	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた	⑨きらいなものでも がんばって食べた	⑩みんなで仲よく食 べた

リクエスト給食

みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？先月に引き続き、リクエスト給食(★印をつけています)を予定しています。学校で食べた給食が楽しい思い出として心に残っていると嬉しいです。最後まで友人や先生と楽しい給食時間を過ごしてくださいね。



桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳(じょうし)」ともよばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひし餅、ちらし寿司などがあります。給食では、さくらちらしとひなあられにしました。みなさんの健やかな成長を願ってお届けします。