

※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。

＊3月給食目標＊

- ・1年間の食生活を振り返ろう
- ・1年間の給食を振り返ろう

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	650kcal	21.1~32.5	14.4~21.7
中学校	830kcal	27.0~41.5	18.4~27.7

ご卒業おめでとうございます

卒業生みなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのご事を学んできました。今後自分自身で食べるものを選び、作ったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、心もからだも元気に充実した毎日をおくってください。

★印は小学校6年生、中学3年生の「リクエスト給食」となっています。

<3月のおしらせ>

4(水)・5(木)
中3年欠食(高校入試)

9(金)
中学校欠食(卒業式振替休)

13(金)
小6年欠食

18(水)
小学校欠食(卒業式)



ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかびつたりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。



こ ん だ て	2(月) ★ もものタルト キャベツのごまあえ ★ やきにくどん(ぐ) むぎごはん ゆしどうふ	3(火) ひなまつり ひなあられ なのはなのごまあえ さんまかぼすレモンに ちらしずし とりにくとはくさいのすましる	4(水) ●中3欠食 ジュルクニチー ヌンクグー かぼちゃてんぷら くろまいごはん なかみじる	5(木) ●中3欠食 いちごジャム コールスロー チキンナゲット なかよしパン チキンのトマトに	6(金) 卒業祝い献立 ★ そつぎょういわいケーキ さくらゼリー(小のみ)(中のみ) フルーツもりあわせ(中3のみ) カラフルサラダ むぎごはん ★ チキンカレー
	小学校 E 699 P 29.1 F 21.0 中学校 E 811 P 34.0 F 22.8	E 642 P 26.0 F 20.9 E 736 P 29.0 F 21.7	E 626 P 22.6 F 22.9 E 723 P 25.9 F 24.8	E 877 P 33.0 F 30.2 E 769 P 29.8 F 30.7	E 634 P 21.0 F 16.1 E 802 P 24.9 F 21.7
こ ん だ て	9(月) ●中学校欠食 ※小学校のみ てづくりブラウニー スパゲティナポリタン ほうれんそうサラダ	10(火) ちぐさやき(たまごやき) しそあじびじき むぎごはん シブインプシー	11(水) ピクルスキャベツ すけそうだらフライ パーカー ハウスパン パンプキン スープ	12(木) とうにゅうパニラだいふく ごもくのために さけのしおやき ごはん けんちんじる	13(金) ●小6年欠食 デコポン (にく) (やさい) びびんバ(むぎごはん) すいぎょうざスープ
	小学校 E 570 P 21.8 F 21.7 中学校 E 627 P 24.5 F 23.6	E 657 P 23.1 F 25.3 E 772 P 26.3 F 28.1	E 661 P 26.8 F 25.4 E 735 P 29.4 F 27.5	E 712 P 27.3 F 27.9 E 837 P 31.9 F 31.8	E 635 P 22.5 F 18.8 E 752 P 25.9 F 21.2
こ ん だ て	16(月) ニューサマー オレンジ あかうおのパンコやき きびごはん につけ	17(火) ★ おいわいケーキ(小のみ) さくらゼリー(中のみ) ミートボール カレーピラフ プロッコリー サラダ	18(水) ●小学校欠食 ※中学校のみ てづくりブラウニー スパゲティナポリタン ほうれんそう サラダ	19(木) しゅうりょうしき 終了式	20(金) しゅんぶん ひ 春分の日
	小学校 E 729 P 29.7 F 26.1 中学校 E 867 P 34.9 F 29.8	E 652 P 20.9 F 24.8 E 680 P 22.2 F 22.9	E 570 P 21.8 F 21.7 E 627 P 24.5 F 23.6		

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備 することができた	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに 盛りつけた	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することが できた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事の とり方がわかった	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物が わかった	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って 食べるのができた

春休みも
毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を自覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

春休みに
朝食を自分で
つくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとうよいですね。

