

※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。

【今月の給食目標】

◎1年間の食生活をふりかえろう



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	21.1~32.5g
中学校	830kcal	27~41.5g	18.4~27.7g

	2(月)	3(火) ひなまつり	4(水)	5(木)	6(金)
こ ん だ て	手作りちんすこう いちご大福(中3のみ) もずくどん(ぐ) きゅうりのいそかあえ (ごはん)	なの花あえ ひなあられ 花形ハンバーグ 桜ちらしずし はまぐりのすましじる	グリーンサラダ マーシャルビーンズ(ジャム) トマトオムレツ なかよしパン かぼちゃのポタージュスープ	ムンクークワー かぼちゃコロッケ もちきびごはん アーサじる	お祝いケーキ(小6・中3のみ) イタリアンサラダ むぎごはん ビーフシチュー
小学校	E 625 P 20.8 F 18.9	E 544 P 22.7 F 13.7	E 609 P 23.7 F 23.0	E 655 P 23.4 F 20.8	E 653 P 19.9 F 26.6
中学校	E 766 P 24.9 F 22.2	E 696 P 29.0 F 16.6	E 703 P 27.6 F 25.6	E 791 P 28.0 F 24.4	E 855 P 25.2 F 32.5
こ ん だ て	9(月) ドライカレー チーズ ウィンナー ナン ベジタブルスープ	10(火) デコポン 牛どん(ぐ) (むぎごはん) なめこじる	11(水) ゆずあえ ミルク(キャラメル) あじカツ 青なめし きりばし大根じる	12(木) しゃけの塩こうじやき クープジュシー こまつなのごまあえ	13(金) 大根のうめあえ なっとうみそ ごはん 肉じゃが
小学校	E 623 P 30.6 F 32.9	E 664 P 23.2 F 21.8	E 703 P 20.7 F 13.5	E 555 P 26.6 F 18.9	E 605 P 21.4 F 16.4
中学校	E P F	E 795 P 27.4 F 26.1	E 853 P 24.9 F 15.3	E 674 P 32.0 F 22.1	E 745 P 25.6 F 19.2
こ ん だ て	16(月) 食育の日こんだて(19日) ごまじゃこあえ ウムクジアンダギー もちきびごはん 大根のにつけ	17(火) いちごのデザート いちご大福(小6のみ) とりにくのマーメレードやき スパゲティ カリフラワーのナポリタン マリネ	18(水) ドライカレー チーズ ウィンナー ナン ベジタブルスープ	3月の行事予定 (給食提供なし) ◎4日(水)~5日(木) 城北中3年(高校入試) ◎9日(月) 城北中(振替休) ◎12日(木) 城北小6年(演劇鑑賞) ◎18日(水) 大名小・城北小(卒業式)	
小学校	E 636 P 23.3 F 16.3	E 637 P 25.1 F 25.9	E 749 P 36.6 F 37.3		
中学校	E 749 P 28.1 F 18.0	E 767 P 30.0 F 29.9			

1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえって、できたものには□にチェックを入れましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<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ことができた

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食の時間をふりかえって来年度の食生活における目標を立ててみましょう。

ひな祭りの食べ物

1年を振り返り、いくつできたかな??



もとはひしもちをくだいて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東では米粒形のポンがし、関西では、1cmほどの丸いあられが親まられています。



はまぐりとは、対になった貝がらでないこと、形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて幸せになれるようにという願いがこめられています。



卒業しても自分の身体のことを考え「食べることを大切に」してくださいね。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。給食費は、毎月10日までに納めましょう。