



3月の予定献立表

※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	14.4~21.7
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7	

こ ん だ て	2(月)	3(火) ひなまつり 受験生応援	4(水)	5(木)	6(金)
	かたぬきチーズ ★フルーツポンチ むぎごはん ★チキンカレー	ひなあられ こまつなのごまじゃこあえ とんかつ ちらしずし キャベツのみそしる	ミートボール メキシカンライス スパゲティツナサラダ	ウサチ さかなのてりやき きびごはん イナムドッチ	おいしいケーキ(中3) マーシャルビーンズ はなやさいサラダ ココアあげパン コッペパン ポトフ
小学校	E 681 P 23.7 F 19.7	E 638 P 23.6 F 17.3	E 615 P 22.5 F 20.5	E 565 P 26.8 F 14.5	E 624 P 32.4 F 27.3
中学校	E 861 P 28.1 F 22.4	E 766 P 28.2 F 19.9	E 738 P 26.2 F 24.2	E 683 P 31.9 F 16.3	E 788 P 40.5 F 32.9
こ ん だ て	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
	はるまき ごもくチャーハン バンバンジー	りんご ゆずあえ むぎごはん にくじゃが	とうにゅうバナナコッタ チンジャオロースー きびごはん かきたまじる	かまぼこあえ こもちししゃもフライ わかめごはん かぼちゃのみそしる	こめこのクレープ キャベツとコーンのサラダ むぎごはん ハヤシライス
小学校	E 670 P 21.3 F 28.0	E 596 P 21.3 F 13.1	E 577 P 22.0 F 15.3	E 602 P 22.3 F 21.6	E 710 P 22.3 F 24.7
中学校	E 861 P 28.1 F 22.4	E 710 P 24.8 F 14.4	E 688 P 26.1 F 17.0	E 766 P 28.1 F 28.0	E 882 P 27.1 F 28.0
こ ん だ て	16(月)	17(火)	18(水)	<p>欠食予定: 4日(水)、5日(木)・・・ 真和志中学校3年(高校入試) 9日(月)真和志中学校・・・卒業式代休 10日(火)～18日(水)・・・真和志中学校3年 13日(金)与儀小6年大道小6年・・・演劇鑑賞</p>	
	3月13日提供分 こめこのクレープ グラタン トマトソース スパゲティ ごしゅまめサラダ	マーシャル(壺屋小・真和志中) ビーンズ もものタルト(小1～5) いろいろサラダ ココアあげパン★ コッペパン ポタージュ	もものタルト(中学) ナムル ヤンニョムチキン むぎごはん すいぎょうごのスープ		
小学校	E 640 P 21.5 F 31.2	E 724 P 25.7 F 30.1	E 911 P 29.0 F 26.8		
中学校	E 805 P 25.7 F 39.7	E 702 P 28.4 F 28.9	E 911 P 29.0 F 26.8		



卒業おめでとう!

★リクエスト給食★について(★印をつけています)
卒業まで学校生活残りわずか的小学6年生と中学3年生の皆さんを対象にリクエスト給食のアンケートを行った結果を取り入れながら1～3月の献立を立てています。

日増しに暖くなり過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ことでしょうか。3月は1年間の食生活を振り返り、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。

1年間の食生活を振り返ろう!

1年間の食生活を振り返って、できた口にチェックをつけてみましょう。

朝ごはんを毎日食べましたか?	苦手なものでも食べてみましたか?
食事の前と後に石けんで手を洗いましたか?	間食をとり過ぎないようにしましたか?
はしを正しく持って食べましたか?	行事食について知ることができましたか?
よくかんで食べましたか?	いくつかチェックできたかな? できることを少しずつ増やしていこう!
給食の時間は黙食できましたか? ※新しい生活様式では食事中に会話をしないことが大切です。	