

令和7年
3月の予定献立表

食品群	体内ではたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の 栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

城辺学校給食共同調理場

TEL: 0980-77-8488

FAX: 0980-77-8490

※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
※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

※児童生徒の給食費(小学校5000円、中学校5400円)は市が負担しています。

こ ん だ て			<p>《欠食予定》</p> <p>4日~5日 城東中3年</p> <p>7日 城辺小全学年 西城小・福嶺小全学年</p> <p>13日 砂川小全学年</p>	 <p>卒業おめでとう</p> <p>小学6年生、中学3年生のみ なさん、卒業おめでとうござ います。給食センターより</p>	<p>《卒業生最終給食》※以下の日以 降は給食提供はありません。</p> <p>6日 城東中3年</p> <p>13日 西城小6年</p> <p>14日 福嶺小6年</p> <p>14日 砂川小6年</p> <p>18日 城辺小6年</p>
こ ん だ て	<p>3(月) 受験生応援献立</p> <p>いよかん 牛乳</p> <p>じゃがいもの そばろに (ぐ) (めん)</p> <p>いらぶじまさん まぐろのてりやき</p> <p>カレーうどん</p>	<p>4(火)</p> <p>べにいももち 牛乳</p> <p>(ぐ) (むぎごはん)</p> <p>とうがんの そばろあんかけどん</p> <p>デークニじる</p>	<p>5(水) 城辺小1年・福嶺小1年 仲良し給食会</p> <p>牛乳</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>いらぶじまのマグロフライ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ポークカレー</p>	<p>6(木)</p> <p>チーズだいふく 牛乳 (やさいとチーズ) (ミート) (むぎごはん)</p> <p>タコライス</p> <p>ジュリエンス スープ</p>	<p>7(金)</p> <p>牛乳</p> <p>もずくチャプチェ てづくりチヂミ</p> <p>むぎごはん</p> <p>あさりとコーンの スープ</p>
こ ん だ て	<p>10(月)</p> <p>牛乳</p> <p>やさいのごまあえ たまごやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>すきやき</p>	<p>11(火)</p> <p>牛乳</p> <p>たんかん</p> <p>トースツイリチー</p> <p>スティック なっとう</p> <p>むぎごはん</p> <p>チリムッチじる</p>	<p>12(水)</p> <p>牛乳</p> <p>シーザーサラダ</p> <p>◎ (除去食対応) てづくり アメリカンドッグ</p> <p>スパゲッティ・ナポリタン</p>	<p>13(木)</p> <p>牛乳</p> <p>きりぼしだいこんいため さばのみぞれあんかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>いものこじる</p>	<p>14(金)</p> <p>牛乳</p> <p>マーボーとうふ ミニやきぎょうざ</p> <p>むぎごはん ◎ (除去食対応) レンファンタン</p>
こ ん だ て	<p>17(月)</p> <p>牛乳</p> <p>ほうれんそうナムル ちくわのオープンやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>すりおろし だいこんいりスープ</p>	<p>18(火)</p> <p>牛乳</p> <p>◎ (除去食対応) たまなーチャンルー</p> <p>あぶらみそ</p> <p>むぎごはん</p> <p>チムシンジ</p>	<p>19(水)</p> <p>牛乳</p> <p>こくとうぜんざい さばのカレーふうみやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>けんちんじる</p>	<p>20(木)</p> <p>春分の日</p> 	<p>21(金)</p> <p>牛乳</p> <p>ブロッコリーとコーンのサラダ さきみチーズやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>ヌードルスープ</p>

栄養指導目標: 1ねんかんのきゅうしよくをふりかえろう

あなたの食生活はどうか?

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

朝ごはんを毎日
欠かさず食べている

食事の前に手を
きれいに洗っている

正しい姿勢で、よく
かんで食べている

苦手な食べ物にも
挑戦している

食べたらずを磨いて
いる

おやつは時間と量を
決めて食べるように
している

おうちで食事の
お手伝いをしている

おはしを上手に
使うことができる

家族や仲間と食事を
楽しんでいる

○の数が...

7~9個

☆☆☆
たいへん
よがんばり
ました

4~6個

☆☆
よがんばり
ました

1~3個

☆
もうすこし
がんばり
ましょう

