

令和8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

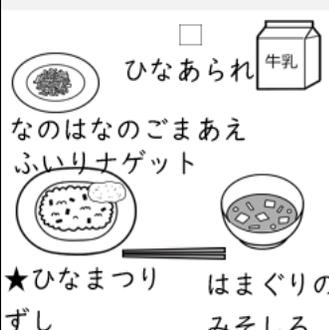
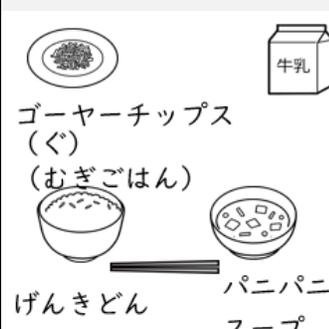
学校給食の 栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

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5600円、中学校6000円)は市が負担しています。

こ ん だ て			<p>《欠食予定》</p> <p>5日 城東中3年 6日 砂川小・福嶺小 9日 城東中</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>《卒業生の給食について》※以下の 日から給食提供はありません。</p> <p>9日 城東中3年 16日 砂川小6年 17日 福嶺小6年 18日 西城・城辺6年</p>
こ ん だ て	<p>2(月) ひなまつりにちなんだ献立</p>  <p>ひなあられ なのはなのごまあえ ふいりナゲット ★ひなまつり ずし</p>	<p>3(火) 受験生応援献立</p>  <p>いよかん じゃがいものそばろに (ぐとじる) (めん) マグロのこう じやき カレーうどん</p>	<p>4(水)</p> <p>十六日祭 (給食なし)</p>	<p>5(木) 城辺小1年仲良し給食会</p>  <p>オレンジ (ナムル) (にくみそ) (むぎごはん) ビビンバどん はるさめ スープ</p>	<p>6(金)</p>  <p>ポテトブロッコリーソテー ココア あげパン ジュリエヌ スープ</p>
こ ん だ て	<p>9(月)</p>  <p>ハニーサラダ (うすやきたまご) (チキンライス) オムライス まめいり クリーム スープ</p>	<p>10(火)</p>  <p>やさいたっぷりぶたプルコギ ミニにくまん むぎごはん もずくいり ちゅうかスープ</p>	<p>11(水)</p>  <p>ミニガーのピーナッツあえ てづくりたまごやき むぎごはん チリムッチ じる</p>	<p>12(木)</p>  <p>しんじゃがのあまからいため さわらのカップやき えだまめ たけのこの ごはん すましじる</p>	<p>13(金)</p>  <p>★てづくりベイ チーズケーキ ブロッコリーのサラダ スパゲティ オニオン ・ポロネーゼ スープ</p>
こ ん だ て	<p>16(日)</p>  <p>ホイコーロー はるまき むぎごはん★タイピーエン</p>	<p>17(火)</p>  <p>タマナーチャンプルー ミニタル むぎごはん ★とうがんの すりながしじる</p>	<p>18(水)</p>  <p>★いりとうふ ちくわのいそべあげ むぎごはん しんたまねぎの みそしる</p>	<p>19(木)</p>  <p>ゴーヤーチップス (ぐ) (むぎごはん) げんきどん パニパニ スープ</p>	<p>20(金)</p> <p>春分の日</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ですか?

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。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日 欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手を きれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よく かんで食べている
---	---	--

<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも 挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を 決めて食べるように している	<input type="checkbox"/> おはしを上手に 使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたらずを磨いて いる	<input type="checkbox"/> おうちで食事の お手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事 を楽しんでいる

○の数が...

- 7~9個
- 4~6個
- 1~3個

たいへん
よかったです
ました

よかったです
ました

もうすこし
がんばり
ましょう