

食品群	体内ではたらき
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	650	32.5	21.7
	中学校	830	41.5	27.6

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

がつ ちゅう か 3月3日 ◆ ひなまつり ◆	がつ ちゅう か 3月 20 日ごろ しゅんぶん ひ はる ひがふん 春分の日 (春のお彼岸)	きくち かい か 桜開花のころ
はまぐりの潮汁 ひなもち	ぼたもち	はな み ◆ お花見 ◆ はなもち 団子 花見弁当 行楽弁当



こ ん だ て	3(月) ひな祭り	4(火) 高校受験	5(水) 高校受験	6(木)	7(金)
	 牛乳	 牛乳	 牛乳	 牛乳	 牛乳
	あか き みどり 小学校 中学校	あか き みどり 小学校 中学校	あか き みどり 小学校 中学校	あか き みどり 小学校 中学校	あか き みどり 小学校 中学校
	じゅけんきしよくじ 受験期の食事 ☆からだの温まる食事をとりましょう。 ☆受験日が近づいたら「生もの」は避けましょう。 ☆夜食は少なめに、食べるなら消化の良い物を食べましょう。 ☆本番前日の食事はなるべく食べ慣れた、胃に負担のかからないものを食べ ましょう。 ☆受験当日は必ず朝食をとりましょう。(腹八分目) ☆当日の朝食は主食、主菜、汁物をそろえるとより力が発揮できます。 (脳を目覚めさせ、脳に栄養を与えます)				
こ ん だ て	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
	 牛乳	 牛乳	 牛乳	 牛乳	
	あか き みどり 小学校 中学校	あか き みどり 小学校 中学校	あか き みどり 小学校 中学校	あか き みどり 小学校 中学校	あか き みどり 小学校 中学校
	卒業式 振替休日 卒業おめでとう				
こ ん だ て	17(月)	18(火) 6年生ラスト給食	19(水) 春分の日献立	20(木)	21(金) 今年度ラスト給食
	 牛乳	 牛乳	 牛乳		 牛乳
	あか き みどり 小学校 中学校	あか き みどり 小学校 中学校	あか き みどり 小学校 中学校	あか き みどり 小学校 中学校	あか き みどり 小学校 中学校
	がつじっし 2月に実施したみゃーく食材 の日の動画です!! 動画で学ぼう! 野菜が成長する様子を 動画をにしたよ。 QRコード				