

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。
※児童生徒の給食費(小学校4600円、中学校5000円)は市が負担しています。

食品群	体内でのほたらき
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	26.8
	中学校	830	30	25

給食から、どんなことを学びましたか?

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？
1年を振り返り、残りの給食を楽しみながらしっかり食べ、元気な生活を送ってください。

桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳(じょうし)の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。桃の節句に作られる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。給食では1日(金)をひなまつり給食にしました。
ひしもちの代わりに

1(金)

菜の花サラダ

ささみチー

ズフライ

あさりの赤だし

ちらしずし

小学校	C 675 P 27.1 F 22.9	C 677 P 30.4 F 20.2	C 616 P 32.1 F 24
中学校	C 832 P 33.3 F 28.1	C 815 P 36.8 F 22.6	C 712 P 35.8 F 25.9

小学校	C 650 P 23.4 F 19	C 641 P 33.6 F 23.5	C 668 P 34.2 F 25.4	C 639 P 27 F 19.6	C 642 P 29.5 F 20.6
中学校	C 782 P 28.1 F 22.5	C 789 P 41.3 F 28.2	C 784 P 40.9 F 30.2	C 768 P 32.6 F 23.3	C 789 P 36.6 F 24.3

小学校	C 664 P 24 F 18.4	C 588 P 23.1 F 33.6	C 630 P 26 F 19.1	C	C
中学校	C 814 P 29.1 F 21.6	C 700 P 27 F 39.7	C 775 P 31.6 F 22.6	C	C

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中のみなさんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことがなにより大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

日ごろの食生活を振り返ろう!

食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでいますか?

※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 日までに納めましょう。