

平成31年 3月の予定献立表

下地調理場
電話番号 76-2455

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	体の調子をとのえる

学校給食 栄養基準		E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
		小学	640 kcal	24.0 g
	中学	820 kcal	30.0 g	27.3 g

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。

こ ん だ て	午前中の果物は金				1(金) ちらし寿司 菜の花サラダ はまぐりスープ ももゼリー 牛乳 ひな祭り			
	<p>日本は果物が豊富で、四季折々に出回る果物を食べわけて、微妙な味の変化を楽しむことができます。しかし、その反面、果物を食べるころ合いについては、意外と無関心な人が多いようです。</p> <p>イギリスには次のようなことわざがあります。 「午前中の果物は金、昼から3時までは銀、3時から6時までは鉄、6時以降は鉛」。すなわち、朝起きて食べる果物は心身をそう快にし、胃の活動を促すといった効果が期待できます。</p> <p>果物は多くの糖質を含むので、就寝前に食べるのはひかえた方がよいといえます。</p>							
	あ か	4(月)	5(火)	6(水)			7(木)	
	き	みどり	小学校	中学校			小学校	中学校
	E 682 P 36.1 F 21.3	E 645 P 28.6 F 16.2	E 572 P 22.5 F 20.1	E 689 P 32.7 F 25.8			E 616 P 24.2 F 19.1	
E 842 P 45.3 F 25.4	E 795 P 35.1 F 18.7	E 703 P 27.3 F 24.0	E 855 P 40.1 F 31.6	E 762 P 29.1 F 22.4				
こ ん だ て	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)			
	あ か	き	みどり	小学校	中学校			
	E 673 P 22.1 F 20.6	E 658 P 22.6 F 19.6	E 612 P 24.7 F 20.6	E 614 P 22.6 F 20.9	E 661 P 25.5 F 18.8			
	E 830 P 26.8 F 24.5	E 815 P 27.4 F 23.0	E 756 P 30.3 F 24.4	E 759 P 27.4 F 24.9	E 819 P 30.9 F 21.9			
	こ ん だ て	18(月)	19(火)	20(水)	21(木) 春分の日	22(金)		
あ か		き	みどり	小学校	中学校			
E 663 P 25.9 F 19.7		E 688 P 34.0 F 18.6	E 624 P 29.1 F 26.3	E 624 P 29.1 F 26.3	E 657 P 28.7 F 25.0			
E 822 P 31.2 F 23.3		E 852 P 42.0 F 21.8	E 772 P 35.9 F 31.9	E 772 P 35.9 F 31.9	E 699 P 33.1 F 24.0			
<p>卒業式 下地</p> <p>春分の日 春分の日を中日として前後3日の7日間を「お彼岸」といいお墓参りをして祖先に感謝をし、「ぼたもち」をお供えます</p>  <p>春分の日</p>								

あなたは大丈夫？ チェックしてみましょう！

今は、好きなものが好きなだけ食べられる飽食の時代です。でも、そんな食生活をしていたら必ずといっていいほど生活習慣病（糖尿病・心臓病・高血圧・がん）にかかりやすくなります。

下の項目で1年間をふり返り、できたと思ったら口にチェック！

 朝ごはんは、毎日食べて登校した。	 清涼飲料水をできるだけ飲まないように努力した。	 にんじん・ブロッコリーなどの緑黄色野菜や、いわし・さばなどの魚類が好き嫌いなく食べられた。	 楽しく食事ができた。
 食事前にきれいに手を洗った。	 1日1回は家族と一緒に食事ができた。	 おはしを正しい持ち方で使えた。	 給食当番活動は、決まりを守りきちんとできた。

おながいっばいでも 大切な栄養がとれていない「ふりかけごはん」だけ食

ふりかけをごはんにかけた「ふりかけごはん」だけを、食べている人がいますが、これでは成長期に必要な栄養素がとれません。おかずもしっかりと食べる習慣をつけましょう。

ふりかけごはんだけでは、必要な栄養素がほんの少ししかとれません。ふりかけごはんできれいな栄養素は、ほかのおかずで補わないと栄養が不足してしまうのです。



給食費は、期限内に納めましょう。(毎月10日までになっています)