

平成30年 3月の予定献立表

※食物アレルギーのある方は、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・学校においても毎日、確認してください。



真和志学校給食センター
電話番号 917-3460

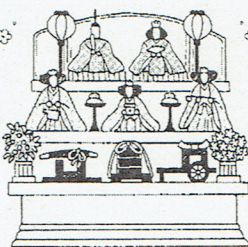
食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食 栄養基準	C=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
小学	640 kcal	24.0 g	19.6 g
中学	820 kcal	30.0 g	25.1 g

こ ん だ て	【栄養指導目標】「1年間の食生活を振り返ろう」 日増しに暖かくなり過ごしやすい季節となりました。さて、今年度も残りわずかです。 みなさんは1年間、給食を通して様々なことを学ばれましたか。給食や家庭での食 事が栄養になって体も心も大きく成長しているでしょう。3月は、1年間の食事を振り 返り、できるようになったことや、これから頑張りたいことなどを考えてみましょう。				1(木)	2(金)
	5(月)				6(火)	7(水)
こ ん だ て	カツ いりどりサラダ ごはん ★カレー	あかうおのさいきょうやき ゆかりあえ だいずのたきこみごはん	うまかつてん タコライス とוגんとわかめの スープ	いよかん (小学校、中1~2) ★もものタルト (中3のみ) ★とんこつラーメン たかなあえ	★シークワサーソルベ ★ビビンバ トックスープ	ひなあられ ほうれんそうのあえもの はながたとうふハンバーグ ちらしずし すましじる
こ ん だ て	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	8(木)
こ ん だ て	ホワイトソースかけオムレツ メキシカンライス ピンズサラダ	いりどうふ さんまのおかか あおなごはん きりぼしだいこんの みそしる	ミルメーク はちみつ コッパン ジャがいものチーズに ココアあげパン (仲井真小、太道小) やさいスープ	もずくといとかまぼこの サラダ ジーマーミー豆腐 きびごはん だいこんブシ	★おいしいケーキ (中3のみ) ★ジョア コッパン ジャム ジャーマンポテト ★ココアあげパン (石田中、真地小) キャベツのクリームに	いよかん (小学校、中1~2) ★もものタルト (中3のみ) ★とんこつラーメン たかなあえ
こ ん だ て	19(月)	20(火)	春分の日		22(木)	9(金)
こ ん だ て	デコボン きびなごのなんばんづけ むぎごはん すきやき	すだちゼリー なのはなサラダ スパゲティー チキンとトマトのクリーム (かけてたべね)	フルーツしらたま ごはん ハヤシライス		あつあげのちゅうかいため ちゅうかポテト むぎごはん すいぎょうざスープ	★おいしいケーキ (中3のみ) ★ジョア コッパン ジャム ジャーマンポテト ★ココアあげパン (石田中、真地小) キャベツのクリームに
こ ん だ て	21(月)	22(火)	22(木)		23(金)	24(金)
こ ん だ て	デコボン きびなごのなんばんづけ むぎごはん すきやき	すだちゼリー なのはなサラダ スパゲティー チキンとトマトのクリーム (かけてたべね)	フルーツしらたま ごはん ハヤシライス		あつあげのちゅうかいため ちゅうかポテト むぎごはん すいぎょうざスープ	★おいしいケーキ (中3のみ) ★ジョア コッパン ジャム ジャーマンポテト ★ココアあげパン (石田中、真地小) キャベツのクリームに

桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」
とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを
願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時
代頃に始まり、一般的に広まったのは、明治
時代以降と言われています。それまでは厄を
はらうための紙の人形でした。
桃の節句につくられる行事食には、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。



リクエスト給食

みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？
先月に引き続き、リクエスト給食(★印)を取り入れています。
学校で食べた給食が楽しい思い出として心に残っていると
嬉しいです。最後まで友人や先生と楽しい給食時間を過ご
してくださいね。



1年間の給食をふり返りましょう！

①手洗いを忘れずに できましたか	②給食の準備を協力 してできましたか	③好き嫌いをなく 食べましたか	④良い姿勢で食べましたか
⑤友達と楽しく 会食できましたか	⑥あいさつを忘れず にしましたか	⑦はしを正しく使えましたか	⑧後片付けがちゃんと できましたか

いくつあてはまり
ましたか？

