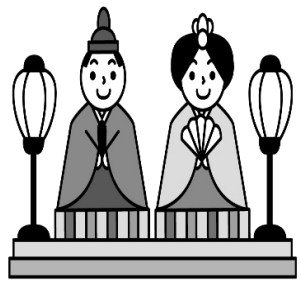
平成31年
3月 の予定献立表

※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。

神原学校給食センター
電話番号 917-3479

食品群	体内でのはたらき
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	640	24	17.7
	中学校	820	30	25

こんだて	健康な体は… 	毎日の規則 正しい食事から 			1(金) ひしもち 	
小学校					C 594 P 21.6 F 14	
中学校					C 710 P 25.4 F 16.2	
こんだて	4(月) 	5(火) 	6(水) 	7(木) 	8(金) 	
小学校	C 697 P 28.2 F 22.9	C 694 P 22.8 F 18.8	C 606 P 25.1 F 22.1	C 536 P 24.3 F 13.5	C 573 P 21.2 F 18.8	
中学校	C 820 P 33.1 F 26.1	C 817 P 25.8 F 21.3	C 689 P 28.6 F 24.8	C 627 P 27.2 F 14.3	C 688 P 25.1 F 24.3	
こんだて	11(月) 	12(火) 	13(水) 	14(木) 	15(金) 	
小学校	C 713 P 24.3 F 26.8	C 582 P 20.9 F 11.4	C 617 P 30.1 F 16.7	C 745 P 23.7 F 23.4	C 617 P 27.1 F 20.9	
中学校	C P F	C 687 P 24.1 F 12.3	C 672 P 33.7 F 18	C 827 P 25.4 F 25.2	C 735 P 31.4 F 23.6	
こんだて	18(月) 	19(火) 	20(水) 	21(木) 春分の日	22(金) 	
小学校	C 579 P 26 F 17.3	C 606 P 26.9 F 18.3	C 587 P 30.6 F 20.4		C P F	
中学校	C 665 P 30.4 F 19.3	C 724 P 31.3 F 20.4	C 715 P 36.5 F 18.5		C 697 P 29.3 F 16.9	

★3月の給食欠食予定

小学校･･･ 22日(金) 全学年欠食

中学校･･･ 6日(水)～7日(木) 中3欠食
11日(月) 全学年欠食
12日(火)～22日(金) 中3欠食

※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10日までに納めましょう。

あなたの給食の思い出は？



いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間、どんな給食の思い出ができましたか？友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦労したこと…一人ひとり、さまざまな思い出があることでしょう。今のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。1日1日を大切に過ごしてくださいね。

そして卒業をひかえたみなさんへ…。バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。