

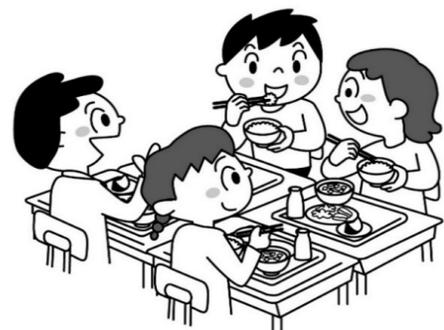
※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。



学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5
中学校	830	18.4~41.5	18.4~27.7

こん だ て 小学校 中学校	中学3年生と小学6年生に給食のリクエストアンケートをとりました。 『』このマークがついている献立はリクエストです！ほかの学年のみなさんも喜んで食べてくれると嬉しいです♪	※3月※ 給食目標 1年間の食生活を振り返ろう 	1(水) シークワサーソルベ 野菜そば(めん) 牛乳 ほうれんそうのスーナー 野菜そば(めん) 『そば』小6リクエスト第2位 中3リクエスト第3位です！ E 588 P 28.3 F 19.5 E 696 P 33.5 F 22.5	2(木) 三色丼・具(肉そぼろ, たまご, やさい) 牛乳 三色丼(むぎごはん) 魚そうめん汁 魚そうめんとはかまぼこでつくられたものです♪ E 614 P 27.4 F 20.3 E 729 P 31.7 F 22.9	3(金) ひなまつり さくらもち 菜の花のごまあえ 牛乳 花型とうふバーグ さかなのみそ汁 さくらちらし寿司 ひなまつりですね！端午の節句に、ちなんだメニュー♪ E 648 P 26.6 F 16.4 E 776 P 31.4 F 19.1
	6(月) すだちゼリー 白菜のおかか カツカレー(トンカツ) 和え ざっこごはん カツカレー(カレー) E 710 P 23.4 F 24.9 E 885 P 28.1 F 29.1	7(火) いんげんのツナ マヨあえ 牛乳 魚のみそ焼き むぎごはん 豆乳入り豚汁 豆乳のおかげで優しい豚汁になっています！ E 630 P 31.1 F 18.0 E 752 P 36.1 F 20.2	8(水) フータシャー 牛乳 ざっこ入り油みそ むぎごはん シカムドウチ タシャーは炒め物！沖縄の麩(ふ)は弾力がありますね♪ E 611 P 28.7 F 14.5 E 727 P 33.2 F 16.0	9(木) 大根のイタリアンサラダ 牛乳 卒業生のみ二色♪ ココアなかよしあげばん ミネストローネ 小6、中3ともにリクエスト第1はあげパンでした♪ E 716 P 26.1 F 28.9 E 825 P 29.5 F 32.8	10(金) もものタルト(1年~中2) 牛乳 卒業ケーキ(中3のみ) キャロットラペ オムライス(たまご) オムライス やさいスープ 中学3年生最後の給食！9年間食べてくれてありがとう！ E 698 P 23.3 F 22.0 E 964 P 28.1 F 27.8
こん だ て 小学校 中学校	13(月) ブロッコリーサラダ ピザトースト 白いんげんスープ 白いんげん豆はミネラルが豊富な栄養満点な食材です。 E 643 P 24.9 F 25.9 E 735 P 28.1 F 29.5	14(火) ルクジュールとチリメンのマリネ 牛乳 クファジュシー さつまいもの天ぷら ルクジュールとは薄めの厚揚げです。和え物に合います！ E 647 P 21.2 F 22.7 E 729 P 24.1 F 24.5	15(水) ホイコーロー 牛乳 ぎょうざ きびごはん はるさめスープ ホイコーローとは鍋肉と書きます！漢字で書けるとかっこいい！ E 610 P 20.2 F 19.8 E 731 P 23.3 F 22.5	16(木) 第三木曜は琉球料理の日 きびなごのなんばんづけ 牛乳 グンボーイリチー むぎごはん アーサ入りゆし豆腐 琉球料理を食べよう！ごぼうの美味しい料理です♪ E 659 P 29.0 F 21.2 E 782 P 33.6 F 24.0	17(金) 中華あえ 牛乳 あつあげのチリソース むぎごはん サンラータン サンラータン、少しからい具だくさんのスープです。 E 574 P 25.8 F 16.9 E 704 P 31.7 F 20.2
	20(月) ミルメーク 牛乳 やさしいためししゃものいそか焼き わかめごはん さわにわん 月曜はミルメークで楽しく登校できそうですね！ E 623 P 27.3 F 19.5 E 724 P 30.6 F 21.5	21(火) 春分の日 E 641 P 25.3 F 30.7 E 774 P 29.6 F 38.3	22(水) 豆乳プリン(中学生) お祝いいちごゼリー(小学生) 牛乳 ケーキ(小6のみ) 魚のマスタード焼き スパゲティ バジリコ キャベツのマリネ 小学生のみみなさん今年度もたくさん食べてくれてありがとう！ E 641 P 25.3 F 30.7 E 774 P 29.6 F 38.3	23(木) お祝いいちごゼリー 牛乳 ブロッコリーサラダ ピザトースト 白いんげんスープ 中学生おいしいピザトーストで締めくりです♪ E 685 P 25.1 F 26.8 E 779 P 28.4 F 30.4	※今月の欠食※ ・7日~8日 神原中3年(入試) ・13日 神原中学校 ・14日~23日 神原中3年(卒業) ・23日 神原小学校

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。



小学6年生、中学3年生は、リクエスト給食楽しんでいただけたでしょうか。給食はカロリーも考えつつ、バランスや種類を豊富に献立を作成してきました。これからの人生で自分で作る時、お弁当を選ぶ時に思い出してくれると嬉しいです♪卒業しても心身ともに健康で過ごせますように☆

