

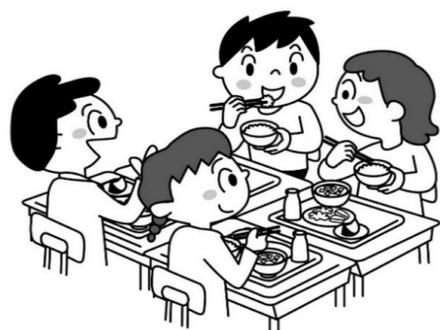
※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前、裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。



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	<b>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。</b>  『  』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♪		<b>リクエスト結果</b> 神原小6年生 1位：あげパン 2位：フルーツポンチ 3位：カレー  神原中3年生 1位：あげパン 2位：フルーツポンチ		<b>※◆3月◆※ 給食目標</b> 1年間の食生活を振り返ろう 		<b>※今月の欠食※</b> ・6日(水)～7日(木) 神原中3年(入試) ・11日(月) 神原中学校 ・14日～23日 神原中3年(卒業) ・22日(金) 神原小学校		1(金) さくらもち 菜の花のごまあえ 牛乳 花がたとうふバーグ 中身汁 さくらちらし寿司 ひなまつりメニューです！締めくくりに3月、大事に過ごしましょう E 653 P 27.1 F 17.9 E 783 P 32.2 F 20.8						
	こん だ て   小学校 中学校	4(月) ぶどう きゅうりの酢のもの 牛乳 カツカレー(カツ) ざっこごはん カレー	5(火) フルーツポンチ 牛乳 キャベツソテー あみパン(小) あげパン コーンチャウダー(中)	6(水) チーズおから 牛乳 焼きししゃも おぎごはん 大根の煮つけ	7(木) ニューサマーオレンジ 牛乳 アンダンスー フータシヤー きびごはん シカムドウチ	8(金) お祝いケーキ(中) りんごのタルト(小) 牛乳 ローストビーフ(★中3のみ) タコライス わかめスープ	6年生のリクエスト第3位に輝いたカレーです♪ E 710 P 23.1 F 23.9 E 851 P 27.0 F 28.0		小6、中3ともにリクエスト盛りだくさん♪受験生応援メニューです！ E 642 P 20.5 F 20.7 E 869 P 26.0 F 33.1		ししゃもの骨もよく噛んで食べましょう！カルシウム摂取♪ E 670 P 30.2 F 22.9 E 789 P 34.4 F 25.7		アンダンスー(油みそ)でご飯が進みますね♪ E 635 P 30.3 F 14.8 E 751 P 35.2 F 16.2		中学3年生、最後の最後の給食です。卒業おめでとうございます！ E 716 P 27.9 F 25.9 E 977 P 48.4 F 31.1
こん だ て   小学校 中学校	11(月) コロコロサラダ 牛乳 タンドリーチキン ピタ グリーンポタージュ	12(火) ひじき炒め 牛乳 魚の梅みそ焼き きびごはん けんちん汁	13(水) さつまサラダ 牛乳 ナポリタン フルーツヨーグルト	14(木) たんかん ルクジューとチリメンのマリネ 牛乳 クファ ジューシー あつあげのもずくあんかけ	15(金) すだち やさいいためゼリー 牛乳 魚の西京焼き ゆかりごはん 肉団子スープ	ピタパンにチキンやサラダを入れてピタサンドを作ろう!! E 591 P 26.9 F 24.9 E 715 P 33.2 F 18.9		健康な組み合わせの献立ですね。ぜんぶ食べられるかな？ E 602 P 28.3 F 17.0 E 735 P 22.5 F 28.0		ヨーグルトの酸味とフルーツがよく合う一品は人気のメニュー E 637 P 20.1 F 24.5 E 728 P 29.4 F 24.0		クファ(かたい)ジュシーがリクエストに入っていて嬉しいで E 615 P 24.3 F 20.2 E 704 P 32.7 F 17.4		すだちの時期ですね。締めくくり新しい4月の準備をしましょう。	
こん だ て   小学校 中学校	18(月) チンジャオロース 牛乳 ショーロンポー おぎごはん 中華たまごスープ	19(火) マカロニサラダ 牛乳 ジャム(中のみ) あみパン(中) あげパン(小) はるのポトフ	春分の日 		21(木) おいしいケーキ(小) りんごのタルト(中) 牛乳 ローストビーフ(小6のみ) ポテトリヨネーズ カレーピラフ やさいスープ	22(金) パナナ コロコロサラダ 牛乳 チキンジェノバ焼き ピタ カレーヌードルスープ	しっかり食べて最後の週も元気に過ごそう! E 572 P 22.5 F 15.3 E 732 P 27.5 F 18.8		6年生リクエスト第1位を味わって食べましょう♪ E 652 P 23.6 F 27.0 E 651 P 24.3 F 20.4		小学生のみなさん今年度もたくさん食べてくれてありがとう! E 780 P 32.3 F 28.1 E 846 P 22.4 F 30.9		中学1,2年生は、おいしいセルピタサンドで締めくくり。 E 820 P 31.7 F 30.2		

# 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、リクエスト給食を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、お弁当を選ぶ時に給食の内容を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☆彡

