

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。



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	体の調子をとのえる

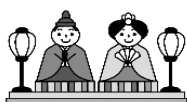
学校給食の栄養基準量	小学校 中学校	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650kcal 830kcal	21.1~32.5g 18.4~41.5g	14.4~21.7g 18.4~27.7g

こ ん だ て	<p>「健康な体は規則正しい食事から」</p> <p>卒業しても心身ともに健康で過ごせますように☆</p> <p>9(6)年間の給食が素敵な思い出となれば嬉しいです♡</p>	1(火) てづくりガトーショコラ 牛乳 カレーそばごはん コンソメスープ 	2(水) 牛乳 温野菜サラダ あげぱん 白菜のクリームに 中味汁	3(木) ひなまつり 牛乳 ひしもち 菜の花のごまあえ ちらし寿司 中味汁 	4(金) 牛乳 ひじき炒め さばのしおやき むぎごはん とうふのみそ汁
		小学校 中学校	E 697 P 23.7 F 23.5 E 836 P 27.5 F 27.0	E 653 P 25.6 F 27.8 E 750 P 29.1 F 31.7	E 610 P 23.2 F 15.0 E 708 P 26.5 F 16.2
こ ん だ て	7(月) 受験生応援献立 ジョア きゅうりのおかか和え とんかつ むぎごはん カツカレー	8(火) 牛乳 チーズおから 小魚のあめがらめ むぎごはん たまごスープ	9(水) 牛乳 キャベツのごまあえ ししゃもの甘酢あんかけ むぎごはん 豚汁	10(木) 胚芽ふりかけ 牛乳 いよかん 厚揚げのもずくあんかけ むぎごはん 大根そばろに	11(金) 中3卒業祝い献立 お祝いクレープ(神中3年のみ) 牛乳 タコライス いちご むぎごはん アーサ汁
	小学校 中学校	E 655 P 24.6 F 18.0 E 794 P 28.9 F 21.7	E 630 P 23.9 F 22.1 E 746 P 27.3 F 25.2	E 603 P 24.7 F 18.7 E 713 P 27.4 F 20.7	E 585 P 22.2 F 16.7 E 710 P 26.8 F 19.7
こ ん だ て	14(月) 牛乳 オムレツ ナポリタン コールスローサラダ	15(火) 牛乳 もやし炒め 中華ポテト(神小 1こ 神中 2こ) むぎごはん 肉団子スープ	16(水) 牛乳 ピクルスキャベツ さかなフライ 全粒粉パン マッシュルームスープ	17(木) 牛乳 プチたいやき 三色ごはん むぎごはん わかめスープ	18(金) 牛乳 やさしいため きびなごのカレー粉あげ むぎごはん ゆし豆腐
	小学校 中学校	E 575 P 20.3 F 25.4 E 708 P 20.5 F 18.4	E 567 P 17.8 F 15.7 E 708 P 20.5 F 18.4	E 618 P 24.3 F 27.2 E 764 P 29.0 F 32.3	E 682 P 29.3 F 21.8 E 800 P 33.9 F 24.6
こ ん だ て	21(月) 春分の日 卒業しても食事をきちんと食べてね。	22(火) 牛乳 フルーツポンチ むぎごはん ハヤシライス	23(水) 小6卒業祝い献立 お祝いクレープ(神小) 牛乳 清見みかん(神中) デミグラスハンバーグ ピラフ カラフルサラダ	24(木) お祝いクレープ 牛乳 オムレツ ナポリタン コールスローサラダ	
	小学校 中学校	E 656 P 21.7 F 16.8 E 781 P 25.1 F 18.7	E 692 P 24.1 F 23.4 E 721 P 28.0 F 21.2	E 783 P 24.7 F 35.9	

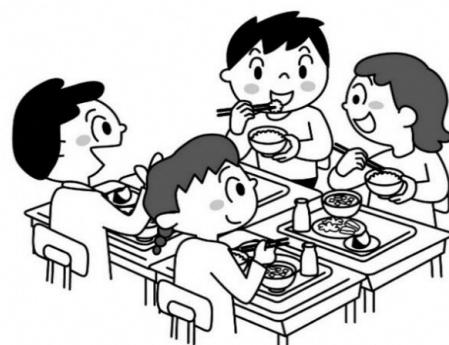
★給食欠食予定★

【小学校】
24日(木) 全学年欠食

【中学校】
8日(火)~9日(水) 中3欠食
14日(月) 全学年欠食



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。

