

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

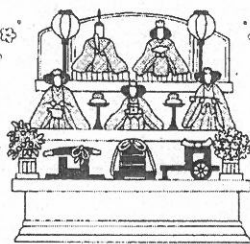
学校給食 栄養基準	G=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
小学	640 kcal	24.0 g	19.6 g
中学	820 kcal	30.0 g	25.1 g

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べたでしょうか。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)
					★シークワサーソルベ ★ピピンバ 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	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	
	カツ いろどりサラダ ごはん ★カレー	あかうおのさいきょうやき ゆかりあえ だいのすのたきこみごはん	うまかつてん タコライス とうがんとわかめの 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	★おいしいケーキ (中3のみ) ★ジョア コッペパン 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	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	
	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	いり豆腐 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 コッペパン じゃがいものチーズに 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 ソーダミー豆腐 サラダ きびごはん だいこんブシ	あつあつのちゅうかいため ちゅうかポテト むぎごはん すいぎょうざスープ	
こ ん だ て	19(月)	20(火)	春分の日		22(木)	【欠食予定】
	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 チキンとトマトのクリーム (かけてたべてね)			フルーツしらたま ごはん ハヤシライス	6日(火)...中学3年生 7日(水)...中学3年生 12日(月)...全中学校 13日(火)~中学3年生 22日(木)...全小学校

桃の節句

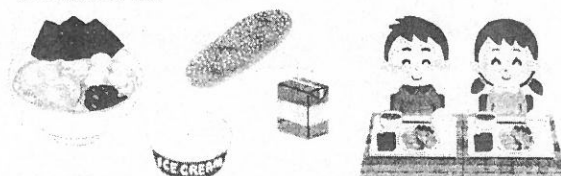
3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」
とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを
願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時
代頃に始まり、一般的に広まったのは、明治
時代以降と言われています。それまでは厄を
はらうための紙の人形でした。

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

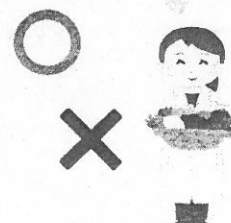
みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？
先月に引き続き、リクエスト給食(★印)を取り入れています。
学校で食べた給食が楽しい思い出として心に残っていると
嬉しいです。最後まで友人や先生と楽しい給食時間を過ご
してくださいね。



1年間の給食をふり返いましょう！

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し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
いましたか？



材料、その他の都合により献立を変更することがあります。 学校給食費は、期限内に納めましょう。