

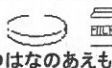
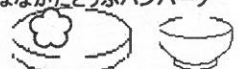
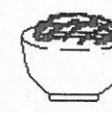
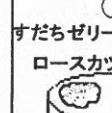
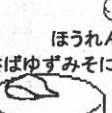
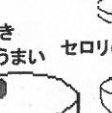
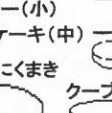
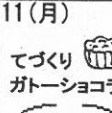
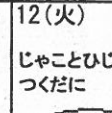
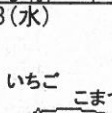
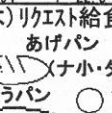
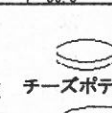
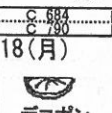
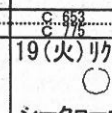
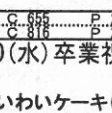
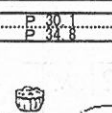
平成31年 3月の予定献立表

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	C=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
小学校	650 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

※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・学級においても毎日、確認してください。

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(金) ひなまつり献立  ひなあれなのはなのあえもの はながたとうふハンバーグ  ちらしずし あかだし
	4(月) リクエスト給食  にくやさいそば ごぼうとナッツのサラダ	5(火) 入試応援献立  ミルク すだちゼリー(中3) ロースカツ たくあんあえ むぎごはん カツカレー	6(水)  ほうれんそうのごまあえ さばゆずみそに さかなソーメンじる きびごはん	7(木)  ひじき セロリのあえもの しゅうまい きびごはん ワンタンスープ	8(金) 卒業祝い献立  すだちゼリー(小) おいおいケーキ(中) ごぼうとりにくまき クービリチー くらまいごはん なかみじる
こ ん だ て	11(月)  てづくり アスパラサラダ ガトーショコラ チキンライス コンソメスープ	12(火)  じゃことひじきの ミルク つくだに ムンクグラー きびごはん ぐだくさんみそしる	13(水)  いちご こまつなのあえもの うめなごはん だいこんブシ	14(木) リクエスト給食  あげパン (ナ小・ダ小) こくとうパン ももゼリー はるキャベツソテー キャロット ポタージュ	15(金)  やきにく チーズポテトサラダ むぎごはん アーサイりゆし豆腐
こ ん だ て	18(月)  デコポン かんぴょうイリチー わかめごはん クーリジシ	19(火) リクエスト給食  シークワサー グラタン ソルベ だいこんの うめあえ ソースやきそば	20(水) 卒業祝い献立  おいおいケーキ(小) すだちゼリー(中) アジのからあげ きゅうりすのもの くらまいごはん イナムドゥチ	春分の日 	22(金)  てづくり アスパラサラダ ガトーショコラ チキンライス コンソメスープ

桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳(じょうし)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。
 桃の節句につくられる行事食には、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。給食では1日(金)をひなまつり献立にしました。みなさんの元気な成長を願ってお届けします。



3月 欠食予定

6日(水)・7日(木)・・・中学3年生
(高校入試)

11日(月)・・・全中学校(卒業式振替休)

22日(金)・・・全小学校(卒業式)

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は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



いくつあてはまり
ましたか?

