

令和6年

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。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内でのはたらき
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

学校給食の栄養基準量	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校 650	24	18
	中学校 830	31	23



3月欠食・行事予定

3/6(水)~3/7(木) 北中城中3年生 欠食
3/6(水) 島袋小6年生卒業プレミアム給食
3/7(木) 北中城小6年生卒業プレミアム給食
3/11(月) 北中城中学校 欠食
3/19(火) 北中城小・島袋小 欠食

※プレミアム給食の詳細については、アレルギー詳細献立表をご確認ください。

よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

こ ん だ て		1(金)
小学校		C 468 P 22.9 F 15.6
中学校		C 539 P 26.3 F 17.2

こ ん だ て	4(月) 受験応援献立	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
小学校	C 651 P 20 F 19.5	C 584 P 25.9 F 21.4	C 495 P 22 F 13.8	C 591 P 24.8 F 22.5	C 664 P 24.7 F 21.3
中学校	C 764 P 21.9 F 21.8	C 702 P 29.8 F 24.2	C 594 P 25.4 F 15.1	C 716 P 29.4 F 25.9	C 796 P 29 F 25.9

こ ん だ て	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
小学校	C 647 P 28.8 F 22.2	C 587 P 24.8 F 15.5	C 518 P 21.8 F 14.9	C 481 P 19.9 F 20.9	C 513 P 19.6 F 16.2
中学校	C 751 P 33.3 F 25.1	C 700 P 28.6 F 17.3	C 625 P 25.4 F 16.6	C 549 P 22.8 F 23.5	C 616 P 22.5 F 18

1年間ありがとうございました

今年度の給食は小学校3月18日(月)、中学校3月19日(火)で終了します。今年度も1年間、北中城の学校給食、食育の取り組みに深いご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。来年度も調理場職員一同、力を合わせて安全でおいしい給食づくり、子どもたちの体と心を育む食育に力を注いでいきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。

ありがとうございました

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

地球にやさしい暮らし

食べきれない食べ物は、無駄に捨てず、残ったものは、再利用しよう。

冷蔵庫の扉を開けるとき、なるべく早く閉めよう。

洗剤の量を節約しよう。

お風呂の湯を、洗濯機で洗剤を節約しよう。

お風呂の湯を、洗濯機で洗剤を節約しよう。