

令和7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)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
こ ん だ て					
小学校	C 617 P 19.5 F 19.4	C 587 P 26.3 F 21.6	C 517 P 17.3 F 17.9	C 596 P 23.8 F 22.7	C 535 P 18.1 F 13
中学校	C 730 P 21.3 F 21.8	C 710 P 31.2 F 24.7	C 653 P 22.2 F 20.9	C 674 P 25.8 F 24.8	C 746 P 24.2 F 23.4
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
こ ん だ て					
小学校	C 520 P 24.6 F 15.5	C 617 P 23.3 F 23.2	C 548 P 23.1 F 17.5	C 452 P 21.3 F 15.7	C 523 P 21.7 F 15.9
中学校	C 622 P 23.9 F 12.9	C 706 P 25.9 F 24	C 658 P 26.7 F 19.8	C 519 P 24.7 F 17.4	C 640 P 25.8 F 18.3
	17(月)	18(火)			
こ ん だ て					
小学校	C 520 P 20.5 F 12	C 617 P 23.3 F 23.2			
中学校	C 622 P 23.9 F 12.9	C 789 P 24.7 F 31.8			

一年の給食をふり返ってみよう!

給食についても、一年をふり返ってみましょう。きまりを守り、楽しく給食時間を過ごすことができましたでしょうか。

給食準備について

- ・教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか?
- ・トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか?
- ・白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか?
- ・給食当番では、上手に配膳できましたか?



栄養について



- ・毎日、おいしくしっかり食べられましたか?
- ・給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか?
- ・食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか?
- ・朝ごはんは毎日食べられましたか?
- ・おやつは時間と量を決めて食べられましたか?

給食時間について

- ・楽しい給食時間を過ごせましたか?
- ・毎日の給食メモのおはなしをきちんと聞けましたか?
- ・食事中、「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつはしっかりできましたか?
- ・みんなと食べる速さも合わせながら、楽しく会食できましたか?
- ・食べた後はすぐに動かし、静かに休むことはできましたか?



健康な体づくりにはこの3つが欠かせません!



食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する方のもとになります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう!

日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

夜ふかしせずに、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。

ご卒業おめでとうございます



卒業生みなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのお話を学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

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17日(月)、中学校3月18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っています。どうぞよろしくお願い致します。

