

令和5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	小学校	C=エネルギー 650	P=タンパク質 24	F=脂質 18
	中学校	830	31	23

		3月欠食・行事予定			1(水)			2(木)			3(金)					
こ ん だ て	小学校 中学校	3/2(木) 鳥袋小1年生 欠食 3/7(火)~3/8(水) 北中城中3年生 欠食 3/7(火) 鳥袋小6年生卒業プレミアム給食 3/8(水) 北中城小6年生卒業プレミアム給食 3/13(月) 北中城中学校 欠食 3/15(水) 幼稚園年長 欠食 3/17(金) 北中城小・鳥袋小 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。			1(水) ヨーグルト ハンニーマスタードサラダ ★カツカレー (麦ごはん・とんかつ・カレー)			2(木) れんこん入りしゅうまい チンジャオロース ごはん ワカメスープ			3(金) 桜もち 魚の花園焼き ちらしずし (錦糸卵・きざみのり)					
		C 870 P 36 F 39.7 C 987 P 38 F 42.4	C 509 P 20.8 F 14.7 C 601 P 23.4 F 15.6	C 615 P 27.7 F 16.1 C 728 P 32.6 F 17.8												
こ ん だ て	小学校 中学校	6(月)			7(火)			8(水)			9(木)			10(金)		
		ビーフンサラダ じゃがマーボー ごはん 白菜の中華スープ			チキンのからあげ 野菜のしょうが炒め ごはん コーンスープ			タルタルソース ブロッコリーソテー バーガーパン ミネストローネ			紅芋ごま団子 沖縄風焼きそば かき玉汁			くだもの(幼~中2)卒業祝いケーキ(中3) 玄米サラダ 麦ごはん ハヤシライス		
C 576 P 24.8 F 17.1 C 692 P 28.5 F 19.2	C 606 P 24 F 21.9 C 731 P 28.2 F 25	C 580 P 24.5 F 24.2 C 707 P 29.7 F 26.7	C 521 P 19.9 F 22.7 C 597 P 22.4 F 25.6	C 625 P 22.5 F 20.3 C 794 P 27.4 F 24.7												
こ ん だ て	小学校 中学校	13(月)			14(火)			15(水)			16(木)			17(金)		
		ずんだ白玉 鶏肉と大根の煮つけ ゆかりごはん もずくのみそ汁			菜の花サラダ 春野菜のペペロンチーノ ポテトオムレツ			紅芋アイス 青菜のごま和え 麦ごはん イナムドウチ			魚の香草焼き アスパラベーコンソテー コッペンパン さつまいものポタージュ			コールスローサラダ 煮込みハンバーグ 彩りピラフ ジュリエンヌスープ		
C 583 P 25 F 13.7 C 695 P 29.4 F 14.9	C 475 P 23.2 F 20 C 544 P 26.5 F 22.2	C 651 P 28.3 F 20 C 757 P 32.9 F 21.5	C 683 P 28.6 F 26.5 C 790 P 33.2 F 30.1	C 642 P 24.9 F 25.6 C 709 P 26.6 F 27.3												

1年間どのような食生活を送りましたか?

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも、次の項目をチェックして、足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。

- ① 毎日、朝ごはんを食べましたか?
- ② 一日3食、きちんと食べましたか?
- ③ 好き嫌い、食べず嫌いはい減りましたか?



- ④ おやつなどをかうとき、きちんと表示を見ましたか?
- ⑤ おやつは時間と量を決めて食べましたか?
- ⑥ 食事をする前に手洗いをしましたか?



- ⑦ 食事はよくかんで食べましたか?
- ⑧ 「ながら食べ」をしませんでしたか?
- ⑨ 食事のマナーを守って食べることができましたか?



- ⑩ 感謝して食べることができましたか?
- ⑪ 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか?
- ⑫ 家族や友だちと楽しく食べられましたか?



春休み中の食生活について

今月は、卒業式や終了式が終わると春休みに入ります。おうちでの食生活も、下記の点にできるだけ気をつけてすごしましょう。

- ① 3度の食事は、かならず食べましょう。
- ② 毎日、カルシウムの多い牛乳を飲みましょう。
(※牛乳が苦手な人は、チーズやヨーグルトなど乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚などで)
- ③ 不足しがちな色の濃い野菜を食べましょう。
- ④ いろいろな食品を組み合わせて食べましょう。
- ⑤ ゆっくりと時間をかけて食べましょう。
- ⑥ 「腹、八分目」食べすぎに注意!
- ⑦ 塩分はひかえめに。

調理場から

今年度の給食は小学校3月16日(木)、中学校3月17日(金)で終了します。今年度も大変お世話になりました。調理場では、食品や調理過程の安全には細心の注意を払い、子どもたちの喜んでくれるおいしい給食を毎日提供できるよう努めてきました。子どもたちからの「ごちそうさま」「おいしかった!」という声が調理場職員の大きな励みになっています。来年度も調理場職員一同、がんばっていきます。ご理解とご協力、誠にありがとうございました。