

※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。



学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=たんぱく質	F=脂質
		小学校	650	21.1~32.5
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

※◆3月◆  
給食目標  
1年間の食生活を振り返ろう



※今月の欠食※

- 4日(水)~5日(木) 神原中3年(入試)
- 9日(月) 神原中学校
- 10日~18日 神原中3年生(卒業)
- 18日(水) 神原小学校

2月に引き続き『♡』のマークがついている献立は卒業生からのリクエストメニューです！みんなで喜んで食べてくれると、うれしいです！



## ひなまつり

3月3日のひな祭りは、女の子の幸せと健やかな成長を願ってお祝いする日です。旧暦の3月3日は桃の花が咲く季節にあたるため「桃の節句」ともよばれます。給食では、さくらのちらし寿司と、さくらもちを取り入れて、ひな祭り献立としました。古代中国でおこなわれていた災厄を払うための行事が日本に伝わり現在のひな祭りの形ができてきました。みなさんのお家ではひな人形を飾りましたか？



わへ、きれい〜

こ ん だ て	2(月)	もやしのナムル お豆腐しゅうまい むぎごはん マーボー大根	3(火) ひなまつり さくらもち 菜の花のごまあえ 魚のてりやきソースがけ さくらちらし さつま汁 寿司	4(水) うまかつ もやしとじゃこのあえもの 五目ごはん 千草焼	5(木) トウシビーユーエー シークワサーゼリー ミネダル かんぴょうイリチー 赤飯 イナムドウチ	6(金) すだちゼリー(小) いちごのお祝いケーキ(中) トンカツ イタリアンサラダ むぎごはん チキンカレー
	大豆が変身してできた食材はこの中に何個あるでしょう。 小学校 E 643 P 23.7 F 22.0 中学校 E 753 P 27.0 F 24.0	さくら舞う、ひなまつりメニューです。3月もしっかり食べましょう！ E 668 P 35.1 F 13.2 E 752 P 33.6 F 14.0	たくさんの食材が使われています！その分栄養素もたっぷり！ E 604 P 25.8 F 19.3 E 704 P 29.9 F 22.1	5年生の十三祝い膳です！トウシビーでおめでとうございます！！ E 660 P 33.7 F 18.6 E 782 P 39.8 F 21.0	中学3年生、最後の給食です。卒業おめでとうございます！ E 757 P 24.5 F 23.7 E 950 P 29.9 F 31.2	
こ ん だ て	9(月)	しゃきしゃきサラダ なかよし♡ あげパン ABC スープ	10(火) やさしいため 豚肉のしょうが焼き むぎごはん けんちん汁	11(水) 豆乳プリン ポテトリヨネーズ カレーピラフ やさいスープ	12(木) ニューサマーオレンジ いんげんのゴまあえ むぎごはん うちなー煮	13(金) きびなごのなんばんづけ グンボーイリチー むぎごはん アーサ入りゆし豆腐
	小学6年生、リクエストナンバー1の揚げパンとなっています♡ 小学校 E 634 P 24.0 F 22.3 中学校 E 717 P 27.1 F 24.9	豚肉には疲労回復効果があります。疲れ知らずの体をつくらう！ E 670 P 28.3 F 24.2 E 808 P 33.7 F 28.3	フランスのリヨンをイメージしたおかずです♪ E 704 P 19.3 F 27.6 E 820 P 21.9 F 30.8	重箱の食材を煮込んだ「うちなー煮」 E 621 P 21.6 F 19.7 E 732 P 24.4 F 21.7	琉球料理を食べよう！ごぼうの美味しい料理です♪ E 659 P 29.0 F 21.2 E 782 P 33.6 F 24.0	
こ ん だ て	16(月)	お芋の大福 ぎょうざ 高菜チャーハン バンサンスー	17(火) すだちゼリー(中) いちごのお祝いケーキ(小) 魚のマスタード焼き スパゲティ キャベツのマリネ	18(水) さくらゼリー アスパラサラダ ピザトースト 白いんげんスープ	今月の給食目標は『1年間の食生活をふりかえろう』です。みなさんは、この1年間で好き嫌いをこくふくしたり、マナーに気を付けて食事をするのができたりと、変化はありましたか？毎日が成長期の小中学生は、たくさんの食べ物から栄養をたっぷり取ってほしいと思います。また、マナーを覚えて素敵な大人へと成長してほしいと願います。今年の一学期をふりかえり、新しい学年になつたときの目標につながるといいですね！	
	伴三絲(バンサンスー)は糸のように切った食材を和える意味の料理です。 小学校 E 611 P 18.1 F 17.2 中学校 E 696 P 20.3 F 19.5	小学校最後の給食です。今年度もたくさん食べてくれてありがとう♪ E 657 P 25.5 F 30.0 E 694 P 27.8 F 30.0	中学1、2年生は完食して最後の給食を締めくくりましょう！！ E 662 P 25.4 F 25.8 E 753 P 28.7 F 29.4			



## 食生活をふりかえろう

きょうりやく 協力して給食の準備をすることができた	きれいに盛りつけをすることができた	たの 楽しく会食することができた	バランスのよい食事の取り方がわかった	ちいさき じばさんぶつ 地域の地場産物がわかった	かんじや きも 感謝の気持ちをもって食べることをできた