

3月 献立予定表

2022.3 新発田市学校給食北共同調理場

月	火	水	木	金
日付 学校の給食予定	1 中3最終日	2 中学校なし	3 ひなまつりメニュー	4
献立 配膳図と献立名 太字は郷土料理と地場産物です。	中のみ祝いデザート カレーもやし チキン たれカツ ごはん さくらのずまし汁	おかかマヨあえ 白身魚の ごまクチャップソース ごはん 大根のみそ汁	フロッコリー ソテー お花のハンバーグ アップルチップ あさりの パン クリームスープ	ピリからもやし ちくわの 磯辺フライ わかめごはん ぼかぼか汁
赤	体をつくる食品	赤	赤	赤
黄	熱や力になる食品	黄	黄	黄
緑	体の調子を整える食品	緑	緑	緑
エネルギー	小学校:エネルギー 中学校:エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	632 kcal 750 kcal	658 kcal - kcal	665 kcal 731 kcal	562 kcal 677 kcal
7	8	9	10	11
くきわかめの きんぴら あつやきたまご ごはん 厚揚げのカレー煮	ヨーグルト 春雨サラダ マーボー丼の具 (ごはん)	きりざい とうふハンバーグ ごはん キャベツのみそ汁	ほそ切り ポテトサラダ はるまき ちゅうかめん 豆乳野菜スープ	いそかあえ とりたまそぼろ ごはん 厚揚げのみそ汁
赤	赤	赤	赤	赤
黄	黄	黄	黄	黄
緑	緑	緑	緑	緑
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
613 kcal 734 kcal	640 kcal 789 kcal	591 kcal 729 kcal	665 kcal 786 kcal	665 kcal 786 kcal
14	15	16	17	18 給食最終日・一中2年なし
みかんゼリー たくあんサラダ ポークカレー (ごはん)	のり酢あえ きのこソース ハンバーグ ごはん 打ち豆のみそ汁	じゃがいもの カレーきんぴら とりの てりやき ごはん さわにわん	だいこんサラダ れんこん メンチカツ 黒糖パン カレーコンソメ スープ	アーモンド キャベツ さばのみそ煮 ごはん こにもん
赤	赤	赤	赤	赤
黄	黄	黄	黄	黄
緑	緑	緑	緑	緑
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
628 kcal 772 kcal	631 kcal 736 kcal	568 kcal 694 kcal	603 kcal 718 kcal	645 kcal 752 kcal

* 献立は都合により、変更となる場合がありますので御了承ください。

<3月の地場産物> 米・とうふ・厚揚げ・大根

1年間の総まとめ 食生活をふりがえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、これから改善していきましょう。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた |
| <input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった | <input type="checkbox"/> よくかんで食べた |
| <input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った | <input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた |



* おしらせ *

○学校給食の会計報告について

今年度の学校給食費の会計報告については、監査を行った後、新発田市のHPに掲載します。

春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。