

# 3月給食だより

ねんかん しょくせいかつ ふ かえ  
給食目標【1年間の食生活を振り返ろう】

## 給食の反省をしよう

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」などたくさんの思いが込められて作られています。みなさんは給食を食べながらどんなことを感じ、学びましたか？給食時間を振り返ってみましょう。

給食時間を振り返り、できたことに〇をつけよう。



[3日] 743kcal	[4日] 623kcal	[5日] 564kcal	[6日] 655kcal	[7日] 579kcal
酢飯 牛乳 あさり汁 ちらし(具) ひじき入り厚焼き卵 ひなあられ	ごはん 牛乳 車麩入りとりすき いわしの梅煮	米粉セルフパン 牛乳 アルファベットスープ カレーパン(具) グレープフルーツ カシューナッツ	ごはん 牛乳 海ぞく煮 焼きぎょうざ②	小ごはん 牛乳 ふるさとラーメン ポテトコロッケ オレンジ
[10日] 681kcal	[11日] 672kcal	[12日] 588kcal	[13日] 630kcal	[14日] 538kcal
ごはん 牛乳 カレー 福神漬 フルーツカクテル	ごはん 牛乳 みそおでん 白菜の甘酢和え いちごのクレープ *卒業お祝いデザート	ミルクパン 牛乳 チャップスイ ベーコンポテト オレンジ	ごはん 牛乳 五目団子汁 骨なしサーモンフライ	小ごはん 牛乳 うどん ビック肉団子 バナナ
[17日] 594kcal	[18日] 636kcal	[19日] 622kcal	[20日]	[21日] 669kcal
ごはん 牛乳 豚肉と芋の南蛮煮 キャベツの炒め物	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ごまよごし	卒業式	春分の日	ごはん 牛乳 さつま汁 にしん生姜煮 バナナ
[24日] 651kcal	□ 3月3日(月)「ひな祭りメニュー」 □  3月3日(月)は、桃の節句「ひな祭り」です。女の子の健やかな成長を願う日本の伝統行事です。		\ 6年生の皆さん卒業おめでとう /  中学校でもたくさん給食を食べてくださいね！	

※2つ以上配食する献立には、献立名の後ろの〇の中に個数があります。

※日付の隣の数字は、中学年の1食あたりの目安エネルギー量です。



東旭川学校給食センター  
“ポプラキッチン”Cコース