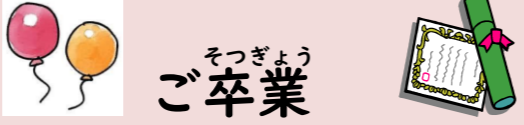


# 3がつのきゅうしょく 目標

## マナーをまもってたのしくたべよう

うら面は使用食品一覧表です 

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>ついたち こんだて てつぶん おお しょくひん 1日の献立で鉄分の多い食品は、パンとスー プの「たまご」「小松菜」と、ポークビーンズの 「大豆」と、ミニフィッシュです。どの料理も食べ ましょう。</p>	<p>《アイアンメニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン エネルギー(小) 473</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 748</li> <li>チョコクリーム たんぱく質(高) 33.7</li> <li>たまごスープ 脂質(高) 29.9</li> <li>ポークビーンズ 食塩相当量(高) 3.3</li> <li>ミニフィッシュ エネルギー(中) 595</li> </ul>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ツナのナポリタン エネルギー(小) 450</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 705</li> <li>チキンカツ たんぱく質(高) 34.5</li> <li>ブロッコリーサラダ 脂質(高) 20.3</li> <li>ミルク 食塩相当量(高) 2.7</li> <li>エネルギー(中) 563</li> </ul>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>なばなのまぜずし エネルギー(小) 489</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 777</li> <li>はなふのすましじる たんぱく質(高) 29.3</li> <li>ブリのカレーフライ 脂質(高) 21.0</li> <li>食塩相当量(高) 3.4</li> <li>エネルギー(中) 617</li> </ul>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレーライス エネルギー(小) 499</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 794</li> <li>ふくじんづけ たんぱく質(高) 24.6</li> <li>フルーツの ヲーグルトあえ 脂質(高) 18.3</li> <li>食塩相当量(高) 3.4</li> <li>エネルギー(中) 630</li> </ul>
<p>7 《卒業祝い・歯ッピーメニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 510</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 814</li> <li>とうふのみそじる たんぱく質(高) 34.0</li> <li>とりのからあげ 脂質(高) 24.1</li> <li>はるさめサラダ 食塩相当量(高) 2.9</li> <li>ふりかけ エネルギー(中) 645</li> </ul>	<p>8  <b>ご卒業</b> おめでとうございます</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン エネルギー(小) 505</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 805</li> <li>りんごジャム たんぱく質(高) 35.0</li> <li>チキン 脂質(高) 26.0</li> <li>クリームシチュー 食塩相当量(高) 3.4</li> <li>だいずサラダ エネルギー(中) 638</li> </ul>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 482</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 763</li> <li>のっぺいじる たんぱく質(高) 32.2</li> <li>シイラのみぞれに 脂質(高) 19.5</li> <li>食塩相当量(高) 2.6</li> <li>エネルギー(中) 606</li> </ul>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうどん エネルギー(小) 477</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 754</li> <li>ぐだくさんじる たんぱく質(高) 29.6</li> <li>ツナマカロニサラダ 脂質(高) 21.0</li> <li>食塩相当量(高) 2.5</li> <li>エネルギー(中) 600</li> </ul>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 494</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 785</li> <li>ぶたじる たんぱく質(高) 34.8</li> <li>ハタハタのからあげ 脂質(高) 23.8</li> <li>やさいのおひたし 食塩相当量(高) 2.5</li> <li>なっとう エネルギー(中) 623</li> </ul>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン エネルギー(小) 455</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 714</li> <li>いちごジャム たんぱく質(高) 32.0</li> <li>まめいりトマトスープ 脂質(高) 18.9</li> <li>ビーフンいため 食塩相当量(高) 2.9</li> <li>エネルギー(中) 570</li> </ul>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スープパゲティ エネルギー(小) 471</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 743</li> <li>ミートボール たんぱく質(高) 36.4</li> <li>ブロッコリーと チーズのサラダ 脂質(高) 23.2</li> <li>食塩相当量(高) 3.2</li> <li>エネルギー(中) 591</li> </ul>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 459</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 722</li> <li>にくやさいため たんぱく質(高) 31.4</li> <li>あつやきたまご 脂質(高) 19.2</li> <li>食塩相当量(高) 2.0</li> <li>エネルギー(中) 576</li> </ul>	<p>18 《ふるさと福井メニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>だいずいりわかめごはん エネルギー(小) 453</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 710</li> <li>あつあげのすましじる たんぱく質(高) 31.0</li> <li>メギスのフライ 脂質(高) 19.3</li> <li>はくさいとみずなの おひたし 食塩相当量(高) 3.0</li> <li>エネルギー(中) 567</li> </ul>
<p>18日に使う福井県産の食材は、わかめごはん の「ご飯」「大豆」と、すまし汁の「厚揚げ」「ひ らたけ」「ねぎ」と、フライの「メギス」と、おひた しの「水菜」の予定です。よくかんで味わって食 べましょう。</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 477</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 754</li> <li>とうふのすましじる たんぱく質(高) 31.6</li> <li>さばのみそに 脂質(高) 19.0</li> <li>やさいのごまあえ 食塩相当量(高) 3.0</li> <li>ふりかけ エネルギー(中) 600</li> </ul>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>チキンライス エネルギー(小) 458</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 720</li> <li>オムレツ たんぱく質(高) 32.4</li> <li>コールスローサラダ 脂質(高) 17.2</li> <li>食塩相当量(高) 2.4</li> <li>エネルギー(中) 574</li> </ul>	<p>3月は学校生活しめくくりの月、そして卒業の月です。卒業される高等部3年生のみな さんの門出を祝って、卒業式の前日は「卒業祝い・歯ッピーメニュー」です。高等部の 人気メニュー「とりのから揚げ」と「春雨サラダ」が最後の給食です。お楽しみに♪ ※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。</p>	

### 今年1年の給食はどうでしたか？ 確認して、できたら○をつけましょう！

- 給食の準備前・食べる前・食べた後に、きれいに手を洗いましたか？  
石鹸できれいに手を洗いましょう。
- エプロン・三角きん・マスクを正しくつけて、給食をわけましたか？  
みじたくをととのえてから、食堂に入りましょう。
- 「いただきます」「ごちそうさま」が言えましたか？  
マスクをつけて食事のあいさつをしましょう。



- よくかんで食べましたか？  
おなかにやさしい食べ方をしましょう。
- マナーを守って楽しく食べましたか？  
はしの持ち方、食べるときのしせいは正しいですか？
- すきな食べ物がふえましたか？  
いろんな食べ物から、いろんな栄養をいただきましょう。

