

# 3月のこんだて

《今月の目標》一年間の食生活を振り返ろう

富山県立しらとり支援学校

令和5年3月

月	火	水 1日	木 2日	金 3日
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>○物資の都合により、献立の一部が変更になることがあります。</p> </div>	<p>下の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。</p>	<p>ご飯 牛乳 豚肉のキムチ炒め 春巻き 磯和え パイ</p> <p>エネルギー 813 kcal たんぱく質 31.7 g カルシウム 481 mg</p>	<p>ご飯 牛乳 プルコギ ゆで野菜 味噌汁 いちご</p> <p>エネルギー 787 kcal たんぱく質 25.7 g カルシウム 375 mg</p>	<p>ちらし寿司 牛乳 チキンナゲット 菜の花ひたし すまし汁 桜餅</p> <p>エネルギー 763 kcal たんぱく質 27.9 g カルシウム 336 mg</p>
		6日	7日	8日
<p>食パン スライスチーズ 牛乳 ハンバーグ 添え野菜 ポトフ せとか</p> <p>エネルギー 808 kcal たんぱく質 35.4 g カルシウム 422 mg</p>	<p>ご飯 しそひじき 牛乳 サクラマスのマヨネーズ焼き 金平ごぼう 味噌汁</p> <p>エネルギー 698 kcal たんぱく質 30.7 g カルシウム 309 mg</p>	<p>バターロール 牛乳 チャンポン麺 コロケ 大根サラダ</p> <p>エネルギー 702 kcal たんぱく質 29.4 g カルシウム 420 mg</p>	<p>カレーライス 牛乳 コーンと和え ヨーグルトと和え</p> <p>エネルギー 808 kcal たんぱく質 27.5 g カルシウム 470 mg</p>	<p>ご飯 牛乳 味噌カツ アーモンドと和え かきたま汁 いちごプリン</p> <p>エネルギー 827 kcal たんぱく質 31.1 g カルシウム 431 mg</p>
13日	14日	15日	16日	17日
<p>赤飯 エビフライ 牛乳 おひたし 味噌汁 お祝いクレープ</p> <p>エネルギー 745 kcal たんぱく質 25.2 g カルシウム 379 mg</p>	<p>ハヤシライス 牛乳 ヨーグルト</p> <p>エネルギー 753 kcal たんぱく質 27.1 g カルシウム 334 mg</p>	<p>フルーツパン 牛乳 鶏肉の粒マスタード焼き フレンチサラダ ポテトスープ</p> <p>エネルギー 704 kcal たんぱく質 30.6 g カルシウム 315 mg</p>	<p>ご飯 ふりかけ 牛乳 ちくわの南部揚げ 豆腐チャンプルー もずく汁 バナナ</p> <p>エネルギー 711 kcal たんぱく質 27.1 g カルシウム 363 mg</p>	<p>ご飯 納豆 牛乳 おでん ごま味噌和え いちご</p> <p>エネルギー 671 kcal たんぱく質 26.9 g カルシウム 433 mg</p>
20日	21日	22日	23日	24日
<p>セサミパン 牛乳 クリームスープスパゲティ オムレツ グリーンサラダ</p> <p>エネルギー 714 kcal たんぱく質 31.5 g カルシウム 349 mg</p>	<p style="text-align: center;">🌸春分の日🌸</p>	<p>ご飯 牛乳 マーボー豆腐 メンチカツ ナムル パイ</p> <p>エネルギー 841 kcal たんぱく質 34.6 g カルシウム 398 mg</p>	<p>菜飯 牛乳 チキンパコラ ビーンズサラダ 味噌汁 いちご</p> <p>エネルギー 779 kcal たんぱく質 34.2 g カルシウム 317 mg</p>	<p style="text-align: center;">修了式 (給食なし)</p>



卒業生の皆さんは、いよいよ卒業です。特に高等部3年生の皆さんは本校の給食ともお別れです。日々の給食から、どんなことを感じ、学びましたか？食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

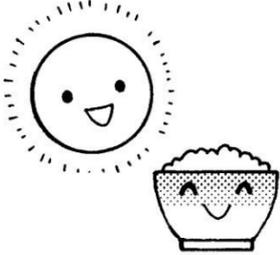
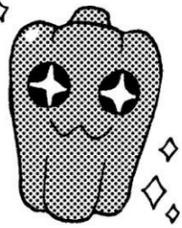
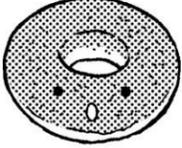
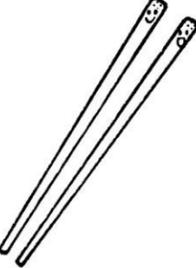
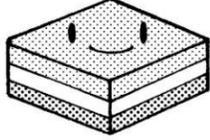


# 3月 給食だより

富山県立しらとり支援学校

## 1年間の食生活をふり返ろう！

1年間の食生活をふり返って、できた□にチェックをつけてみましょう。

<p>あさ 朝ごはんを毎日 た 食べましたか？</p> 	<p>にが て 苦手なものでも た 食べてみましたか？</p> 
<p>しょく じ 食事の前に せつ 石けんで て 手を洗いましたか？</p> 	<p>かん しょく 間食を とり 過ぎない ように しましたか？</p> 
<p>はしを ただ 正しく 持っ た て 食べましたか？</p> 	<p>ぎょう じ しょく 行事食について 知ること が できましたか？</p> 
<p>よく かん で た 食べましたか？</p> 	<p>いくつ チェック できたかな？ できる ことを 少 ずつ</p>
<p>きゅう しょく 給食の時間は もく しょく 黙食 できましたか？</p> 	<p>いこう！</p> 

### 保護者のみなさまへ

今年度も1年間、給食だよりをお読みくださり、ありがとうございました。  
子どもたちは大好きな給食の時間を通していろいろなことを学んだり、できるようになったりして成長しました。ご家庭でも、給食や食生活についてお話ししてみてください。