

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>○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。</div>	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。	ご飯 牛乳 豚肉のキムチ炒め 春巻き 磯和え パイ エネルギー 813 kcal たんぱく質 31.7 g カルシウム 481 m g	ご飯 牛乳 プルコギ ゆで野菜 味噌汁 いちご エネルギー 787 kcal たんぱく質 25.7 g カルシウム 375 m g	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 エネルギー 763 kcal たんぱく質 27.9 g カルシウム 336 m g
6日	7日	8日	9日	10日
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 エネルギー 808 kcal たんぱく質 35.4 g カルシウム 422 m g	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 エネルギー 698 kcal たんぱく質 30.7 g カルシウム 309 m g	バターロール 牛乳 チャンポン麺 コロッケ 大根サラダ エネルギー 702 kcal たんぱく質 29.4 g カルシウム 420 m g	カレーライス 牛乳 コーンとえ ヨーグルトとえ エネルギー 808 kcal たんぱく質 27.5 g カルシウム 470 m g	ご飯 牛乳 味噌カツ アーモンドとえ かきたま汁 いちごプリン エネルギー 827 kcal たんぱく質 31.1 g カルシウム 431 m g
13日	14日	15日	16日	17日
赤飯 エビフライ 牛乳 おひたし 味噌汁 お祝いクレープ エネルギー 745 kcal たんぱく質 25.2 g カルシウム 379 m g	ハヤシライス 牛乳 ヨーグルト エネルギー 753 kcal たんぱく質 27.1 g カルシウム 334 m g	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 エネルギー 704 kcal たんぱく質 30.6 g カルシウム 315 m g	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 エネルギー 711 kcal たんぱく質 27.1 g カルシウム 363 m g	ご飯 納豆 牛乳 おでん ごま味噌とえ いちご エネルギー 671 kcal たんぱく質 26.9 g カルシウム 433 m g
20日	21日	22日	23日	24日
セサミパン 牛乳 クリームスープパゲティ オムレツ グリーンサラダ エネルギー 714 kcal たんぱく質 31.5 g カルシウム 349 m g	🌸春分の日🌸	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 メンチカツ ナムル パイ エネルギー 841 kcal たんぱく質 34.6 g カルシウム 398 m g	菜飯 牛乳 チキンパコラ ビーンズサラダ 味噌汁 いちご エネルギー 779 kcal たんぱく質 34.2 g カルシウム 317 m g	修了式 (給食なし)



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ということは、自分自身を大切にするにつながります。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。

<div><input type="checkbox"/></div> <div>あさ 朝ごはんを毎日 た 食べましたか？</div> <div></div>	<div><input type="checkbox"/></div> <div>にが て 苦手なものでも た 食べてみましたか？</div> <div></div>
<div><input type="checkbox"/></div> <div>しょく じ まえ 食事の前に せっ て あら 石けんで手を洗いましたか？</div> <div></div>	<div><input type="checkbox"/></div> <div>かん しょく す 間食をとり過ぎない ようにしましたか？</div> <div></div>
<div><input type="checkbox"/></div> <div>はしをただ しく 持っ た て 食べましたか？</div> <div></div>	<div><input type="checkbox"/></div> <div>ぎょう じ しょく し 行事食について知ることが できましたか？</div> <div></div>
<div><input type="checkbox"/></div> <div>よくかんで た 食べましたか？</div> <div></div>	<div><input type="checkbox"/></div> <div>いくつチェックできたかな？ できることを少しずつ ふ 増やして いこう！</div> <div></div>
<div><input type="checkbox"/></div> <div>きゅうしょく じ かん 給食の時間は もく しょく 黙食できましたか？</div> <div></div>	

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。