


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6年3月

月	火	水	木	金 1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>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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> </div>		<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 795 kcal たんぱく質 29.1 g カルシウム 370 mg</p>
4日	5日	6日	7日	8日
<p>黒糖パン 牛乳 チャンポン麺 コロッケ 大根サラダ</p> <p>エネルギー 760 kcal たんぱく質 32.5 g カルシウム 356 mg</p>	<p>ご飯 牛乳 味噌カツ はりはり和え かきたま汁 いちご</p> <p>エネルギー 729 kcal たんぱく質 29.8 g カルシウム 402 mg</p>	<p>カレーライス 牛乳 コーン和え ヨーグルト</p> <p>エネルギー 770 kcal たんぱく質 26.6 g カルシウム 419 mg</p>	<p>ご飯 しそひじき 牛乳 ふくらぎの照り焼き 金平ごぼう 味噌汁</p> <p>エネルギー 772 kcal たんぱく質 34.4 g カルシウム 350 mg</p>	<p>ご飯 牛乳 豚肉のキムチ炒め シュウマイ アーモンド和え バナナ</p> <p>エネルギー 899 kcal たんぱく質 35.7 g カルシウム 490 mg</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>米粉食パン スライスチーズ 牛乳 ハンバーグ 添え野菜 ポトフ</p> <p>エネルギー 835 kcal たんぱく質 37.6 g カルシウム 560 mg</p>	<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 780 kcal たんぱく質 27.2 g カルシウム 410 mg</p>	<p>ハヤシライス 牛乳 豆乳プリン</p> <p>エネルギー 813 kcal たんぱく質 25.2 g カルシウム 264 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</p> <p>エネルギー 648 kcal たんぱく質 25.9 g カルシウム 325 mg</p>	<p>ご飯 納豆 牛乳 おでん ごま味噌和え バナナ</p> <p>エネルギー 717 kcal たんぱく質 27.4 g カルシウム 436 mg</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>バターロール 牛乳 クリームスープスパゲティ 卵ロール グリーンサラダ</p> <p>エネルギー 787 kcal たんぱく質 32.9 g カルシウム 354 mg</p>	<p>ご飯 牛乳 マーボー豆腐 春巻 ナムル 清見オレンジ</p> <p>エネルギー 766 kcal たんぱく質 30.3 g カルシウム 401 mg</p>	<p style="text-align: center;">🌸春分の日🌸</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>



「食べる」というのは、動物や植物などいろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで私たちは「生きる」ことができます。また多くの人々の支えがあって「食べる」できています。これからも感謝の気持ちを忘れずに「食べる」ことを大切にしてください。

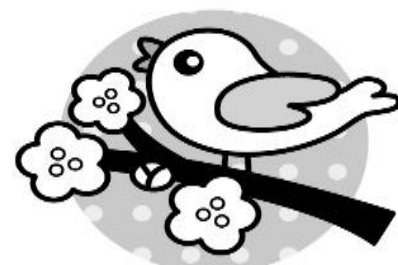


3月 給食だより

富山県立しらとり支援学校

食生活と健康 チェック!

この1年間を振り返ってみて、できていたことに○をつけましょう。



<p>あさ 朝ごはんを毎日 食べている</p>	<p>食事は好き嫌いを しないで残さず 食べている</p>
<p>かむことを意識し、 よくかんで食べて いる</p> <p>かむ</p>	<p>1日3食、決まった 時間に食べている</p>
<p>おやつは時間と量 を決めて、食べ過ぎ ないようにしている</p>	<p>家族や友達と 一緒に楽しく 食べて いる</p>
<p>食事の前に必ず 手を洗っている</p>	<p>食事の後は歯を 磨いている</p>
<p>早寝・早起きをし、 睡眠を十分にとっ ている</p>	<p>運動をしたり、 体を動かして 遊んだりして いる</p>

心と体の健康のためには、栄養バランスの良い食事と、規則正しい生活習慣が基本です。
できなかったところは、意識して取り組むようにしましょう。