



3月のこんだてよこい表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
今月の栄養面				
小学校	中学校・高校			
エネルギー	エネルギー			
640kcal (650kcal)	807kcal (830kcal)			
たんぱくしつ	たんぱくしつ			
27.6g (21.1~32.5g)	34.2g (27.9~41.5g)			
★は卒業する中学3年生のリクエストメニューです。				
6	7	8	9	10
★焼き豚チャーハン 中華スープ 野菜のチヂミ	★きなき揚げパン かぼちゃのクリーム煮 ★スパイン風オムレツ (ケチャップ)	ごはん みそけんちん汁 さんまの 香草パン粉焼き つぼ漬 ※多めのさんま	★昆布だつぷり みそラーメン ★ごまだんご	ごはん みそ汁 (とうふ・わかめ・揚げ) 豚肉の細切り炒め 春雨サラダ ※はまなが昆布
13	14	15	16	17
ごはん ★いもだんご汁 ほえいとんの しょうが焼き ★ナムル	ごはん ★ナン＆ドライカレー ★ポトフ風スープ お祝いいちごゼリー	ごはん みそ汁 (小松菜・玉ねぎ) ちくわの磯辺揚げ 昆布のピリ辛炒め	★親子うどん ★大芋	ごはん みそ汁 (大根・なめこ) ★ザンギ ★ただきゆり
20	21	22	23	
ごはん 貝だくさんかきたま汁 ハンバーグの おろしソースかけ	春分の日 	ごはん みそ鍋 野菜入りシシュマイ もやしのカレー炒め ※多めの豚と はまなが昆布	ソース焼きそば ワンタンスープ 杏仁豆腐	ハヤシライス 干切りたくあん 国産みかんゼリー

小松さんのコーヒー牛乳が習慣
します!
7日(※)…露小中高・敵小中
14日(※)…浜小中・茶小中

給食&食生活を振り返ろう

この1年のまともとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみよう。
□の中に「よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×」を書き入れよう。

 給食時間を振り返って 自分が必要なる量を 食べているか よくできた	 給食当番の仕事を きちんとできた よくできた	 前を向いて静かに 食べた よくできた	 給食当番の仕事を きちんとできた よくできた	 おやつは時間と量を 決めて食べた よくできた
 給食当番の仕事を きちんとできた よくできた	 給食当番の仕事を きちんとできた よくできた	 前を向いて静かに 食べた よくできた	 給食当番の仕事を きちんとできた よくできた	 おやつは時間と量を 決めて食べた よくできた

0…10点 △…5点 ×…0点
として、採点しよう!
何点でしたか? できなかつた項目は、これから意識して取り組んでみてください。

100点