

令和5年3月分

中学校給食献立予定表

月			火			水			木			金																	
この1年のまとめとして、給食時間をふり返ってみましょう。 □の中に「よくできた…○、時々できた…△、できなかった…×」を書きましょう。																													
給食時間を 振り返って 自分に必要な量を 考えて食べることが できた 給食当番の仕事を きちんとできた 感謝の気持ちをもって、 なるべく残さず食べる ことができた 前を向いて静かに 食べた 時間内に食べ終わる ことができた															1	エネルギー 820 kcal	たんぱく質 34.3 g	しつ 20.5 g	ちらしずし 牛乳 うずら卵と野菜の炒め物♪ あさりのみそ汁 ひなあられ	2	エネルギー 845 kcal	たんぱく質 31.8 g	しつ 28.5 g	ごはん 牛乳 UFO揚げ♪ ほうれん草のナムル♪ キムチスープ♪ 小魚ナッツ	3	エネルギー 822 kcal	たんぱく質 34.4 g	しつ 24.9 g	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツのヨーグルトサラダ りんご
6	エネルギー 930 kcal	たんぱく質 30.7 g	しつ 29.1 g	7	エネルギー 845 kcal	たんぱく質 29.6 g	しつ 28.0 g	8	エネルギー 931 kcal	たんぱく質 29.4 g	しつ 22.5 g	9	エネルギー 894 kcal	たんぱく質 27.8 g	しつ 32.9 g	10	エネルギー 775 kcal	たんぱく質 32.5 g	しつ 26.4 g										
ごはん みたらし団子♪ さばの竜田揚げ♪ 牛乳 白菜のおかか和え 里芋とえのきのおつゆ♪					ベビーパン 焼きそば♪ じゃがいもと春雨の炒め物 白菜スープ バナナ 牛乳					大人のカレーライス♪ わかめサラダ♪ 豚カツ♪ すだちゼリー♪ 牛乳					インディアンライス♪ 豆のごまマヨ和え ポトフ 牛乳 卒業祝いデザート いちご♪					コッペパン はっ酵乳 ケチャップフランク スティックチーズ キャベツのカレーソテー 白菜入りチャウダー									
13	エネルギー 798 kcal	たんぱく質 34.4 g	しつ 18.9 g	14	中学校卒業式					15	エネルギー 744 kcal	たんぱく質 37.0 g	しつ 24.8 g	16	エネルギー 829 kcal	たんぱく質 26.0 g	しつ 21.9 g	17	エネルギー 745 kcal	たんぱく質 30.1 g	しつ 25.7 g								
ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 切干大根の煮物 青菜のおらくも汁 ジョアブルーベリー										ごはん 牛乳 和風ハンバーグ キャベツの即席漬け ゆばのすまし汁					ごはん 牛乳 ピリカラポーク 大学いも 小松菜のおひたし もやしと春雨のスープ					ラーメン カレー肉まん ゆでブロッコリー 牛乳									
20	エネルギー 734 kcal	たんぱく質 30.4 g	しつ 16.0 g	21	春分の日					22	エネルギー 843 kcal	たんぱく質 32.2 g	しつ 31.5 g	23	全校給食なし					みなさんの「おいしかった!」やからっぽになった食缶は、私たち給食ではたくさん人にとっての宝物になっています。これからもしっかり食べて元気に過ごしてね!									
ごはん 牛乳 肉豆腐 ほうれん草のごま和え 清見オレンジ										ごはん 牛乳 さばの塩焼き ヨーグルト 白菜の即席漬け 豆腐とわかめのみそ汁																			
1年間、ありがとうございました															給食ではたくさん人からのメッセージです! 卒業おめでとう!														
そ ふなもと つ たかた ギ たにくち よ もり お あんど う やすんば て まつした と カハチ う																													
こ れ おざき か さかもと り うゑら のちの も はげま お い おたに し もた おたに まつもと																													
いのもと っ か やぐら リ やまの た ごとう しずく ベ ついた ま やまもと し よ ぶちと う さかぐち いとう																													

★印は千早赤坂村産 ☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。