


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4年3月

| 月 | 火 1日 | 水 2日 | 木 3日 | 金 4日 |
|--|---|--|--|---|
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ○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> | ご飯 牛乳 ふくらぎの塩焼き おひたし みそ汁 | ハヤシライス コーヒー牛乳 五色サラダ | 桜ちらしご飯 花笠 菜の花浸し すまし汁 いちご 桜餅 牛乳 | ご飯 牛乳 ささみカツ 切干サラダ 豆乳鍋 |
| | エネルギー 683 kcal たんぱく質 32.7 g カルシウム 337 mg | エネルギー 788 kcal たんぱく質 26.8 g カルシウム 220 mg | エネルギー 743 kcal たんぱく質 25.3 g カルシウム 342 mg | エネルギー 720 kcal たんぱく質 31.8 g カルシウム 394 mg |
| 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 |
| 1/2フルーツパン 牛乳 菜の花スパゲティ フルーツパポンチ チーズ | ご飯 牛乳 すり身揚げ ごま和え 豚汁 | ロールパン 牛乳 小松菜ひたし かやくうどん バナナ | 赤飯 エビフライ 牛乳 菜の花和え いちご すまし汁 お祝いいちごゼリー | チャーハン 牛乳 鶏のから揚げ オレンジゼリー |
| エネルギー 745 kcal たんぱく質 30.0 g カルシウム 431 mg | エネルギー 757 kcal たんぱく質 36.7 g カルシウム 446 mg | エネルギー 545 kcal たんぱく質 23.2 g カルシウム 354 mg | エネルギー 723 kcal たんぱく質 28.4 g カルシウム 376 mg | エネルギー 672 kcal たんぱく質 34.4 g カルシウム 258 mg |
| 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 |
| クロワッサン 牛乳 ボロニア パインサラダ スープスパゲティ いちご | ご飯 牛乳 春巻 ナムル 八宝菜 | ご飯 牛乳 海老と豆腐のうま煮 チキンナゲット ひじき和え バナナ | ご飯 牛乳 卵焼き 野沢菜和え 肉みそおでん いちご | ご飯 牛乳 飛魚の竜田揚げ コーンとえ ごま味噌汁 |
| エネルギー 658 kcal たんぱく質 24.0 g カルシウム 287 mg | エネルギー 729 kcal たんぱく質 24.9 g カルシウム 325 mg | エネルギー 832 kcal たんぱく質 38.1 g カルシウム 417 mg | エネルギー 837 kcal たんぱく質 35.4 g カルシウム 514 mg | エネルギー 640 kcal たんぱく質 30.8 g カルシウム 340 mg |
| 21日 | 22日 | 23日 | <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> 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。 </div> | |
| <div style="text-align: center;">  <p>春分の日</p> </div> | レーズンパン 牛乳 チャーシュー麺 シューマイ りんごサラダ | カレーピラフ 牛乳 野菜サラダ コーンスープ とろけるプリン | | |
| エネルギー 674 kcal たんぱく質 32.0 g カルシウム 380 mg | エネルギー 743 kcal たんぱく質 20.9 g カルシウム 341 mg | エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg | | |

きゅうしょく やくそく かくにん
◎給食の約束やマナーを確認してみよう。

| | | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|--|
| きれいに手を洗いましょう。  | 食器を正しい位置に置きましょう。手でもって食べましょう。  | 箸を正しく持って食べましょう。  | 食事のあいさつをきちんとしてみましょう。  | 背筋を伸ばして食べましょう。黙食しましょう。  | よくかんで、食べましょう。  | 好き嫌いしないで食べましょう。  |
|--|---|--|--|---|--|--|

3月 給食だより

ねん かん 1年間、ありがとうございました

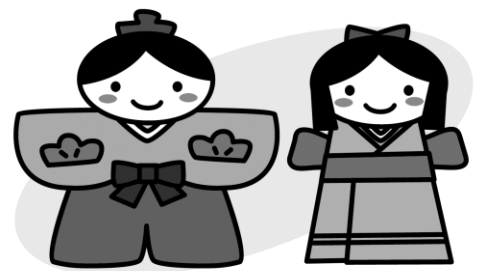
コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていました。この1年で心も体も大きく成長しました。

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



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、どのようなことを感じ、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。

がつ か まつ 3月3日 ひな祭り



女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリのお汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1 cm くらいの丸形のあられが親しまれています。ほかにも、全国各地にさまざまなお菓子がありますので、一部をご紹介します。

ち いき しょく 地域色あふれる ひな祭りのお菓子

