

# 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7年3月

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
バターロール 牛乳 スパゲティミートソース 豆とひじきのサラダ	ちらし寿司 牛乳 チキンナゲット おひたし すまし汁 桜餅	カレーライス 牛乳 ヨーグルト和え	ご飯 牛乳 魚の磯辺揚げ 金平ごぼう 味噌汁 清見オレンジ	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 棒ギョウザ ナムル
エネルギー 770 kcal たんぱく質 33.5 g カルシウム 333 mg	エネルギー 684 kcal たんぱく質 27.2 g カルシウム 382 mg	エネルギー 808 kcal たんぱく質 26.7 g カルシウム 396 mg	エネルギー 732 kcal たんぱく質 30.4 g カルシウム 361 mg	エネルギー 751 kcal たんぱく質 30.8 g カルシウム 383 mg
10日	11日	12日	13日	14日
黒糖パン 牛乳 味噌ラーメン コロッケ 大根サラダ	赤飯 とんかつ 牛乳 磯和え かきたま汁 お祝いゼリー	ハヤシライス 牛乳 豆乳プリン	ご飯 牛乳 プルコギ 添え野菜 味噌汁 バナナ	ご飯 味付けのり 牛乳 卵とじ いわしの梅煮 ごま酢和え
エネルギー 764 kcal たんぱく質 28.5 g カルシウム 420 mg	エネルギー 781 kcal たんぱく質 36.1 g カルシウム 382 mg	エネルギー 813 kcal たんぱく質 25.2 g カルシウム 264 mg	エネルギー 797 kcal たんぱく質 25.3 g カルシウム 355 mg	エネルギー 828 kcal たんぱく質 41.6 g カルシウム 630 mg
17日	18日	19日	20日	21日
食パン いちごジャム 牛乳 肉団子 フレンチサラダ ポテトスープ	菜飯 牛乳 アジフライ 五目豆 味噌汁 バナナ	ご飯 牛乳 豚肉のキムチ炒め 卵焼き はりはり和え	🌻春分の日🌻	ご飯 ふりかけ 牛乳 フライドチキン ブロッコリーのごま和え 卵スープ
エネルギー 737 kcal たんぱく質 27.6 g カルシウム 369 mg	エネルギー 847 kcal たんぱく質 35.2 g カルシウム 403 mg	エネルギー 793 kcal たんぱく質 34.4 g カルシウム 512 mg		エネルギー 744 kcal たんぱく質 33.3 g カルシウム 346 mg
24日				
修了式 (給食なし)		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。	○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。	



健康な心と体は、毎日の積み重ねです。今食べている食事は、未来の自分をつくるための重要な土台となっています。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。みなさんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



# 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。

<input type="checkbox"/>	朝ごはんを毎日 食べましたか？ 	<input type="checkbox"/>	苦手なものでも 食べてみましたか？ 
<input type="checkbox"/>	食事の前に 石けんで手を洗いましたか？ 	<input type="checkbox"/>	間食をとり過ぎない ようにしましたか？ 
<input type="checkbox"/>	はしを正しく持って 食べましたか？ 	<input type="checkbox"/>	行事食について知ることが できましたか？ 
<input type="checkbox"/>	よくかんで 食べましたか？ 	<input type="checkbox"/>	よい姿勢で 食べましたか？ 
<input type="checkbox"/>	きれいに片づけが できましたか？ 	<input type="checkbox"/>	楽しく食事が できましたか？ 

いくつチェックできたかな？  
できることを少しずつ増やしていこう！

