



令和5年度 3月予定献立表



気仙沼高校定時制

日	曜日	献立名	血や肉となる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質
						(Kcal)	(g)	(g)
14	木	★防災学習★前半給食★ キムチチャーハン 大豆サラダ ちゃんぽん風春雨スープ	牛乳 豚肉 大豆	精白米 ごま 春雨	白菜 ピーマン もやし キャベツ	825	32.7	28.9
			ツナ なた	ごま油 マヨネーズ	きゅうり 人参 小松菜			
					とうもろこし			
22	金	★修了式★前半給食★ 肉味噌パスタ 米粉のシチュー ショア さつまいもとバナナのパンケーキ	ショア 豚肉 味噌	パスタ 三温糖 小麦粉	人参 玉ねぎ パプリカ しいたけ	871	31.5	24.5
			鶏肉 卵	オリーブ油 バター	グリーンピース パナナ			
				じゃがいも さつまいも				

※牛乳は、毎日つきます。

※都合により、食材や献立の変更をすることもあります。

◆今月の栄養価 () 内は基準値
 ◇エネルギー：848kcal(860) ◆たんぱく質：32.1g(28.0~43.0) ◇脂質：26.7g(22.7~27.3)

給食だより 3月号

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまできています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょう。3月はそんな1年間をふり返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

食生活チェックシート

○、△、×がいくつあるかな？

(はい) (時々) (いいえ)

① 早起きをして、朝食をしっかりとっている

② 牛乳を毎日欠かさず飲んでいる

③ 食事の前に必ず手洗いをする

④ 季節の食べ物を食べている

⑤ インスタント食品をあまり食べない

⑥ おやつは食べすぎないようにしている

⑦ 夜食は消化のよいものをとっている

あなたは何点かな？

○ (2点) ... 個

△ (1点) ... 個

× (0点) ... 個

合計 点

合格です！
 新年度も、元気に学校生活をスタートできるでしょう。
 12点以上

もう少しです
 ○がつかなかった項目について、どうしたら改善できるのか考えましょう。
 4~11点

がんばりましょう
 このままでは、体の調子をくずす可能性があります。食生活を見直してみましょう。
 3点以下

食生活を見直して新年度の準備をしましょう！