



# 令和6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)
13	木	梅じゃこご飯 ★救命救急講習★前半給食★ 厚揚げと豚肉の味噌チャップ炒め きのこ汁 キャラメルポテト	牛乳 しらす 豚肉	精白米 ごま 油	梅 大葉 キャベツ もやし ねぎ	930	37.1	27.5
			厚揚げ 味噌 豆腐	さつまいも 三温糖	しいたけ えのき なめこ しめじ			
21	金	ガパオライス ★タイ料理★大掃除★前半給食★ トムヤムクン風スープ クルアイトート（揚げバナナ）	牛乳 鶏卵 豚肉	精白米 ごま油 油	玉ねぎ ピーマン パプリカ 人参	981	43.6	40.8
			鶏肉 えび	三温糖 蒸しパンミックス	しいたけ トマト レモン バナナ			
24	月	ご飯 ★修業式★前半給食★ 春巻き けの汁 手作りがんづき	牛乳 春巻き 凍り豆腐	精白米 油 こんにゃく	大根 人参 ごぼう しいたけ	998	24.3	29.2
			油揚げ 大豆 味噌	薄力粉 三温糖 黒糖	山菜ミックス			
			鶏卵	ごま				

※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場合もあります。

◆今月の栄養価（ ）内は基準値  
 ◇エネルギー：970kcal(860) ◆たんぱく質：35.0g(28.0～43.0) ◇脂質：32.5g(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！