



# 令和4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)
2	木	★キャリアセミナー★前半給食★ 塩ラーメン 切り干し大根ナムル 揚げパン	牛乳 豚肉 なたと わかめ ハム きなこ	中華麺 ごま油 ごま 春雨 三温糖 コッペパン	きくらげ 人参 キャベツ もやし ねぎ きゅうり 切り干し大根	868	39.2	26.6
14	火	★救急救命講習★前半給食★ ご飯 きのこハンバーグ 和風大根サラダ 宮城県産米粉のシチュー	牛乳 ハンバーグ かまぼこ かつお節 鶏肉	精白米 バター 油 三温糖 じゃがいも	しめじ えのき 玉ねぎ 大根 きゅうり レタス 人参 グリーンピース	982	32.9	30.3
24	金	★修業式★前半給食★ ご飯 鶏肉の磯マヨ焼き 宮城県産米粉のバトンケーキ 土佐煮 きのこの味噌汁	牛乳 鶏肉 のり かつお節 豆腐 みそ	精白米 三温糖 油 マヨネーズ こんにゃく バトンケーキ	人参 ごぼう 蓮根 しいたけ たけのこ いんげん えのき しめじ なめこ 大根 ねぎ	989	44.1	34.6

※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があります。

◆今月の栄養価 ( )内は基準値  
◇エネルギー：946kcal(860) ◆たんぱく質：38.7g(28.0~43.0) ◇脂質：30.5g(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来ています。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か。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！