令和5年度

3月 こん立表

【小学校用】 笠松町学校給食センター

日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間をふり返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。よかったところはそのまま継続し、足りなかったことは気をつけながら今年度最後の給食を楽しくよく味わって食べましょう。

「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べよう!

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。

汁物も副菜の１つです。野菜、きのこ、海そう、豆腐や油揚げ、みそなどの大豆製品をとることができます。また、水分の補給にもなります。

1日(金) 623 kcal	4日(月) 611 kcal	5日(火) 660 kcal	6日(水) 631 kcal	7日(木) 644 kcal	8日(金) 640 kcal
なばなのごまあえ たいの塩やき 三色だんご 春のかすみ汁 なめし	ひだ牛コロッケ ほうれん草とコーンのおひたし ゆかり かまぼこのすまし汁 ゆかりごはん	チンジュワンズ もやしのナムル マーボー豆ふ むぎごはん	肉じゃが なばなのかきあげ わかめうどんの汁 うどん	コーンサラダ(ド) いちご&マーガリン いわしのこう草 パンこやき ミネストローネ 食パン	手まきの具 手まきのり 大こんとぶた肉のいために あさりのみそ汁 むぎごはん
11日(月) 677 kcal	12日(火) 579 kcal	13日(水) 711 kcal	14日(木) 636 kcal	15日(金) 647 kcal	
だいずと小ざかなのごまがらめ キャベツのゆかりあえ ポークカレー むぎごはん	さわらのさいきょうやき おはぎ さわにわん 春のたきこみごはん	ブロッコリーサラダ(ド) フランクフルトパイ ミートソース ソフトスパゲッティ	キャベツとパプリカのカラフルソテー しろみざかなフライトマトソースかけ 大むぎと野さいのスープ バーガーバンズ	かぼちゃの天ぷら 五色あえ 牛どんの具 むぎごはん	
18日(月) 589 kcal	19日(火) 592 kcal	20日(水)	21日(木) 610 kcal	22日(金) 601 kcal	
ニラチヂミ バンサンスー 中かスープ むぎごはん	さばのみそに 大こんのレモンふうみあえ 豆ふのすまし汁 むぎごはん	しゅんぶんの ひ 春分の日	海そうサラダ(ド) 春野さいのキッシュ ジュリエンヌスープ 黒パン	おいわいデザート ほうれんそうとコーンのおひたし ヒレカツ(ソ) おいわい汁 せきはん	

1年間どのような食生活を送りましたか?

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をチェックして、足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。

❶ 毎日、朝ごはんを食べましたか?
❷ 一日3食、きちんと食べましたか?
❸ 好き嫌い、食べず嫌いは減りましたか?

❹ おやつなどを買うとき、きちんと表示を見ましたか?
❺ おやつは時間と量を決めて食べましたか?
❻ 食事をする前に手洗いをしましたか?

❼ 食事はよくかんで食べましたか?
❽「ながら食べ」をしませんでしたか?
❾ 食事のマナーを守って食べることができましたか?

❿ 感謝して食べることができましたか?
⓫ 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか?
⓬ 家族や友だちと楽しく食べられましたか?

給食の情報はこちら

☆学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、県・町・JAグループの一部助成を受けています。塩分量の月平均は、2.4gです。