

令和5年

3月予定献立表



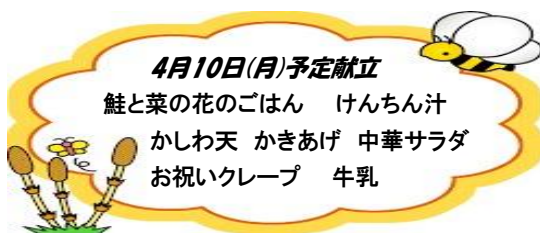
月	火	水 1日	木 2日	金 3日
		 卒業式	ごはん たまごスープ 四川風麻婆豆腐 ニラたっぷりチヂミ もやしのナムル 牛乳 849kcal/35g/28g/3.0g	《ひなまつりメニュー》 ちらし寿司 ゆばのみそ汁 春色かき揚げ スパゲティサラダ 三色団子 ジョアor牛乳
				881kcal/29g/22g/3.4g
6日	7日	8日	9日	10日
豚キムチチャーハン 中華スープ コロケ アスパラとツナのサラダ アセロラゼリー 牛乳 837kcal/27g/30g/3.5g	 生徒休業	 給食なし	チキンカレー 具沢山オムレツ 切干と白滝のサラダ ヨーグルト 牛乳 883kcal/30g/30g/3.7g	ごはん かきたま汁 アジフライ 筑前煮 ポテトサラダ 牛乳 856kcal/30g/27g/3.1g
13日	14日	15日	16日	
ごはん 和風スープ 鶏のクリスピー揚げ えびのチャプチェ コールスローサラダ 牛乳 889kcal/37g/33g/2.9g	ごはん 芋の子汁 さばのみそ煮 豆腐とひじきの煮物 野菜の塩昆布あえ ミルメーク(ココア) 牛乳 851kcal/32g/30g/3.1g	たらこスパゲティ 野菜コンソメスープ チーズささみフライ 小松菜とハムのサラダ はちみつレモンゼリー 牛乳 870kcal/38g/28g/3.4g	ごはん 中華スープ 豚と野菜の中華炒め エビチリ 春雨のめかぶあえ 牛乳 863kcal/33g/30g/3.2g	

今年度の給食も残りわずかとなりました
この1年間の食生活を振り返ってみましょう！



- 毎日、朝食を食べた
- 栄養バランスを考えて食べた
- 給食を残さなかった
- よく噛んで食べた
- 姿勢を正し、マナーを守って食べた
- 食事の時間を楽しめた
- なるべく毎日食堂に行った
- ハンドタオル等を毎日持参した
- 好き嫌いせずに食べた

すべてに「はい」と答えられましたか？できなかった項目があった人は、4月から意識して生活しましょう。



4月も食堂で、元気に会いましょうね！

1年間の給食はどうでしたか？春休み中も、3食しっかり食べて、規則正しい生活を心がけてくださいね。こまめな手洗いと消毒をして、感染症予防につとめましょう。

来年度の給食も楽しみにしていてください♪



◆学校行事や食材料の購入などの都合で、献立の一部を変更することがあります。

◆エネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)、食塩(g)の順に表示しています。参考にしてください。

夜間学校給食摂取基準(真岡高校) エネルギー:840kcal たんぱく質:34g 脂質:29g 食塩:2.8g

◆ご飯は200g(茶碗中盛り)で計算しています。

★真岡高校定時制のホームページにて「本日の給食」を写真とコメント付きで毎日公開中！ぜひご覧ください★