




2022

3月分給食よていこんだて

月	火	水	木	金
<p>今月の給食目標</p> <p>「後かたづけをがんばりましょう」</p> 	<p>小学部6年生・中学部3年生・高等部3年生のみなさん御卒業おめでとうございます。</p> <p>3月1日～3月10日まで卒業おめでとうリクエストメニューです！！</p> <p>高等部3年生の皆さん たくさんのリクエストをありがとうございました。</p>	<p>結果は裏のページと食堂の廊下に掲示しておりますのでご覧ください。お楽しみに♪</p>	<p>1年間をふり返ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○あいさつはしっかりできましたか。 ○よくかんでたべましたか。 ○食事のマナーは守れましたか。 ○好き嫌いしないで食べましたか。 ○後かたづけはできましたか。 ○みんなで楽しくすごせましたか。  	

給食のカロリーについて

学校給食のカロリーは文部科学省より定められた熱量や栄養素に基づき、計画されております。本校ではできるだけ手作りの料理にし、栄養のバランスを考え、きのこ類や野菜、とうふ等のヘルシーな食材でカロリーを押さえボリューム感をだしております。

3月15日と3月16日は高等部2年生の皆さんが考えてくれたお味噌汁がつきます！！お楽しみに(*^o^*)/

15日 由利本荘市チーム『シークレット味噌汁』

- ・野菜がたくさん入っています。
- ・健康的な味噌汁です。
- ・地産地消にこだわっています。

16日 仁賀ほっぺんチーム『ぎゅっとにかほ(味噌汁)』

- ・タンパク質・カロテン・ビタミンCが豊富です。
- ・にかほ市の「キッコーナン味噌」を使用しています。
- ・できれば金浦産のタラを使用します。

群別	分類	食品	主な栄養素
赤色群	血液や肉をつくる		たんぱく質
黄色群	力や体温になる		糖質・脂質
緑色群	体の調子を整える		無機質・ビタミン

1日  **リクエストメニュー**

みかんゼリー



ハンバーグ



おからの炒り煮



おから・にんじん
糸こんにゃく
しいたけ・ひじき
しめじ・ひき肉

サキホコレ



大根とわかめのみそ汁



833kcal

2日  **リクエストメニュー**

みかん



ポテトサラダ



じゃがいも
にんじん
玉ねぎ・枝豆
コーン・パセリ

わかめごはん



とり肉の唐揚げ



とりもも肉
しょうが・にんにく
きゅう・トマト

821kcal

3日  **リクエストメニュー**

チョコかけバナナ



しょうゆラーメン



とり肉・メンマ
わかめ・もやし
かまぼこ

しゅうまい



ぶたひき肉
玉ねぎ・にんにく
きゃべつ・にんじん

834kcal

4日  

ちらし寿司



ぶた肉・卵
にんじん
しいたけ
エビ・絹さや

すまし汁



とり肉
しょうが
みつば
花ふ

788kcal

2022 3月分 給食 よてい こんだて

月	火	水	木	金
7日 リクエストメニュー  <p>813kcal</p>	8日 リクエストメニュー  <p>821kcal</p>	9日 リクエストメニュー  <p>853kcal</p>	10日 リクエストメニュー  <p>883kcal</p>	11日 卒業式  <p>卒業おめでとうございます</p>
14日  <p>808kcal</p>	15日  <p>818kcal</p>	16日  <p>820kcal</p>	17日  <p>833kcal</p>	 <p>卒業しても、しっかり栄養をとって 心も体も健康で元気に頑張ってください。応援してます！！</p>
高等部3年生のリクエストメニューベスト5です				
ごはん類	パン類	めん類	汁もの	デザート類
ベスト 1 白米 (サキホコレ)	きなこ揚げパン	しょうゆラーメン	豚汁	プリン 
ベスト 2 カレーライス	ココア揚げパン	塩ラーメン	大根とわかめの味噌汁	チョコバナナ
ベスト 3 三色どんぶり	ハンバーガー	みそラーメン	野菜スープ	ケーキ
ベスト 4 もずく丼	ハムフライバーガー	麻婆ラーメン	ミネストローネ	ゼリー・みかん
ベスト 5 わかめご飯	カレーパン	クリームスパゲティー	春雨スープ	パフェ 
これからも安全でおいしい給食を提供していきたいと思っております。一年間ありがとうございました。				

