

令和6年度

# 3月献立表

《給食目標》

1年間の反省をしよう

朝来市学校給食センター

☎ 672-2801

| 月曜日<br>3日                                                                       | 火曜日<br>4日                                     | 水曜日<br>5日                                                | 木曜日<br>6日                                                                             | 金曜日<br>7日                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>【給食総選挙No.1 献立】</b><br>コッペパン 牛乳<br>ほっけのフライ<br>茎わかめのマリネ<br>コーンポタージュ<br>りんご(ふじ) | ごはん<br>牛乳<br>豚肉のプルコギ炒め<br>フルーツ杏仁<br>チンゲン菜のスープ | コウノトリ米ごはん<br>牛乳<br>ごもくたまごや<br>五目玉子焼き<br>小松菜の和え物<br>ちゃんこ汁 | 中学3年生卒業お祝い献立<br>ごはん<br>牛乳<br>鶏肉のねぎ焼き<br>マカロニサラダ<br>ゆばのすまし汁                            | <b>【かみかみデー】</b><br>鶏ごぼうごはん<br>牛乳<br>カレイのから揚げ<br>レタスのごま酢和え<br>豆腐みそ汁 |
| 10日                                                                             | 11日                                           | 12日                                                      | 13日                                                                                   | 14日                                                                |
| コッペパン<br>牛乳<br>つくねの照り焼き<br>春野菜のサラダ<br>ミネストローネ                                   | コウノトリ米ごはん<br>牛乳<br>キスフライ<br>磯香和え<br>豚じゃが      | 麦ごはん<br>牛乳<br>キーマカレー<br>えびと大根のサラダ<br>デコポン                | ごはん<br>牛乳<br>鱈のチーズパン粉焼き<br>こんにゃくのおかか炒め<br>厚揚げのみそ汁                                     | <b>【修了お祝い献立】</b><br>赤飯 牛乳<br>鶏肉の塩麹揚げ<br>紅白なます<br>豆腐のすまし汁<br>清見オレンジ |
| 17日                                                                             | 18日                                           | 19日                                                      |  |                                                                    |
| <b>【ちゃすりんデー】</b><br>米粉丸パン<br>牛乳<br>チキン南蛮<br>春キャベツのアーモンド和え<br>野菜のスープ煮            | ごはん<br>牛乳<br>鯖のカレー風味焼き<br>小松菜の白和え<br>大根のみそ汁   | コウノトリ米ごはん<br>牛乳<br>手作り花シュウマイ<br>生わかめのじゃこサラダ<br>具だくさんスープ  |                                                                                       |                                                                    |

## あなたの食生活はどうか？ 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

|                                           |                                                 |                                            |                                         |                                           |                                          |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている | <input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている       | <input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている | <input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている    | <input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている | <input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる |
| <input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している   | <input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている | <input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる   | ○の数が多い...<br>7~9個<br>4~6個<br>1~3個<br>0個 |                                           |                                          |

☆☆☆  
 たいへん  
 よくがんばり  
 ました

☆☆  
 よくがんばり  
 ました

☆  
 もうすこし  
 がんばり  
 ましょう

ポン!  
 まずは  
 たべることをすき  
 にならないう

【保護者のみなさまへ】 子育て世帯の支援として令和6年10月から令和7年3月までの給食費の保護者負担分を支払免除します。