



# 3月予定献立表

よ てい こん だて ひょう



2020年・小学校

富谷市学校給食センター

日 (曜)	こんだて ★牛乳は、毎日つきます。	あかのしよくひん	みどりのしよくひん	きのしよくひん	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)	給食なし の学校
		ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	脂質 (g)	塩分 (g)	
2 (月)	ご飯 五目厚焼き卵 れんこんサラダ 白玉汁	ぎゅうにゅう たまご ツナ とりにく なた	れんこん にんじん はくさい ねぎ グリンピース だいず しいたけ	ごはん ドレッシング マヨネーズ ごま しらたまもち	656	22.2	富小2の1.2の2 3年
				21.9	2.1		

※ 都合により献立が変更になる場合があります。給食のない学校は、学校だより等でもご確認下さい。栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。

平均(単位)	値	基準値
エネルギー(Kcal)	656	650
たんぱく質(g)	22.2	21.1~32.5
脂質(g)	21.9	14.4~21.6
塩分(g)	2.1	2未満

今月のもくひょう

給食の反省をしましょう

今年度の給食も、残りわずかになりました。  
この1年間、正しい食事の仕方や給食当番の仕事は  
きちんとできましたか？

みんなで、1年間を振り返り、給食の反省をしましょう。

- ◎ 食事の前の手洗いを、忘れませんでしたか？
- ◎ よい姿勢で、よく噛みながら食事をしましたか？
- ◎ マナーを守って、楽しく食事ができましたか？



今月地場産品(予定)

・こめ(富谷市)

＜食育の日 テーマ … ひな祭り＞

3月3日は、ひな祭りです。ひな祭りは、女の子の健やかな成長や幸せを願う年中行事です。ひな形を飾り、ちらし寿司やハマグリのお吸い物、ひなあられなどを食べてお祝いします。

