

平成27年度 3月献立予定表

牛乳は全てにつく

福島県立いわき翠の杜高等学校・夜間

月	火	水	木	金
	1日 卒業式	2日 ご飯 野菜炒め 菜の花の辛子和え 味噌汁 (大根・わかめ)	3日 ちらしずし 茶碗蒸し 清まし汁 いちごミルクゼリー ひな祭り	4日 コッペパン いちごジャム ミートオムレツ チャプチェ わかめスープ
7日 Ⅱ期選抜のため 給食なし	8日 Ⅱ期選抜のため 給食なし	9日 Ⅱ期選抜のため 給食なし	10日 Ⅱ期選抜のため 給食なし	11日 Ⅱ期選抜のため 給食なし
14日 Ⅱ期選抜のため 給食なし	15日 わかめうどん 鯛のかりかりフライ いんげんのソテー 果物 (グレープフルーツ)	16日 カレーライス 大根サラダ ポケットチーズ	18日 ~4月7日まで 春休み	19日

1年間を振り返ってみましょう

- 朝ご飯は毎日しっかり食べてきましたか？
- 食事の前の手洗いはしっかりできましたか？
- 食器を正しく配膳して食べることができましたか？
- 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶はきちんとできましたか？
- 箸を正しく持って使うことができましたか？
- 良い姿勢で食事のマナーを守って食べられましたか？
- よくかんで食べられましたか？
- 季節の食べ物や行事食を楽しめましたか？
- 給食のきまりを守って、楽しい給食時間にできましたか？
- 栄養のバランスを考え、好き嫌いをなく食べることができましたか？

いくつ〇ができましたか？

〇が8個以上

すばらしい。新しい学年もこの調子で！

〇が5~7個以上

あともう1歩。できなかったことは次の学年でがんばってみよう！

〇が0~4個以上

できそうな事からチャレンジして、できることをどんどんふやそう！

今月の平均栄養摂取量

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
778 kcal	29.8 g	28.8 g	396 mg	3.3 mg	3.5 g