

2024年

3月 March 弥生

予 定 献 立 表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
※ご卒業、進級おめでとうございます※ 新しい生活への期待に胸をふくらませている ことと思います。 成長するにつれ、自身で食べる物を選んだり、 料理を作る機会が増えます。 健康な心と体は毎日の食事の積み重ね、食 べる事を大切にして欲しいと願っています。	食生活をふりかえろう ☐ 朝食を毎日とった ☐ 規則正しい時間に食事をした ☐ 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気を付けた ☐ 栄養バランスのよい食事を心がけた ☐ 食品表示を見るように心がけた ☐ 地域の食材やす食文化について理解した	20日はお彼岸 お彼岸のお供え物といえば「ぼたもち」や 「おはぎ」があります。どちらもうるち米ともち米 を混ぜて炊き適度に漬したものをあんで 包んだ和菓子。もちは五穀豊穡、あんには魔 除けの願いがこめられています。ぼたもちは 春の牡丹に見立て大振りで真ん丸 おはぎは 秋の萩に見立て小ぶりで細長いそうです。	休みの時も栄養バランスを大切に 体は毎日成長しています。食べることは成長の ために欠かせないものです。 毎日元気に過ごせるのも食べ物から栄養を取り 入れているからです。 栄養バランスの良い食事をするのが大切で す。しっかり食べて健康な体を作りましょう！	1 生徒休業日
4 生徒休業日	5 生徒休業日	6 卒業式予行 卒業式3/9(土)	7 すき焼き風煮 793kcal	8 ビーフメンチカツ 炊き込みご飯 903kcal
11 生徒休業日	12 とんかつ 920kcal	13 海鮮回鍋肉 815kcal	14 生徒休業日	15 生徒休業日
18 生徒休業日	19 油淋鶏 炊き込みご飯 803kcal	20 春分の日	21 カレーライス 923kcal	22 終了式

カロリーはご飯、おかず、牛乳の合計です。

ご飯160g当たり熱量 269kcal

牛乳200ml当たり 134kcal