

This image is a weekly school meal menu for children, featuring a variety of meals and a graduation message.

月 (Monday):

- 3日: なばなのサラダ (MILK), ひなあられ, さわらのてりやき, なめし, とうふとわかめのすまじる. エネルギー: 608kcal / 塩分: 2.8g
- 4日: れんこんのきんぴら (MILK), キャベツメンチカツ, むぎごはん, こまつなのおわせみそしる. エネルギー: 645kcal / 塩分: 2.2g
- 5日: いちごジャム, ホキのオリーブやき, キャベツヒュイナーのソテー, しょくパン, コーンスープ. エネルギー: 625kcal / 塩分: 2.9g
- 6日: こまつなのおかかあえ (MILK), あげさみのレモンに, 幼・小: むぎごはん, 中: おしゃれデザート, はなまほのすまじる. エネルギー: 619kcal / 塩分: 2.0g
- 7日: キャベツとぶどうののみそかけ (MILK), れんこんシューマイ, 幼1こ 小2こ 中3こ, むぎごはん, チンゲンサイのスープ. エネルギー: 608kcal / 塩分: 2.0g

3月3日はひな祭り、桃の節句です。女の子の健やかな成長と幸せを願う、日本の伝統行事です。今日はひな祭りにちなみ、春を告げる魚、鰯と、なばなのサラダ、ひなあられです。

火 (Tuesday):

- 10日: なのはなコロッケ (MILK), いそかあえ, うどん, きつねうどんのしる. エネルギー: 632kcal / 塩分: 2.7g
- 11日: キャベツのかおりあえ (MILK), いかのしょうがやき (幼未 さばのてりやき), むぎごはん, とうふとわかめのみそしる. エネルギー: 560kcal / 塩分: 2.9g
- 12日: とうふ・ナゲット (MILK), 幼未1こ 幼以2こ 小2こ 中3こ, カラフルサラダ, むぎごはん, ポークカレー. エネルギー: 744kcal / 塩分: 2.5g
- 13日: たはずとひじきのいため (MILK), きりぬましこんとこまつなのおえもの, サケのゆうあんやき, むぎごはん, からだばかほかじる. エネルギー: 573kcal / 塩分: 2.0g
- 14日: たこひきのマーマレードやき (MILK), ぶどうのマーマレードやき, むぎごはん, たこひんこまつなのみそしる. エネルギー: 614kcal / 塩分: 2.6g

野菜として「菜の花」はブロッコリー やカリフラワーのように花のつぼみを食べる野菜で、2月から3月においしい時期を迎えます。少しほろ苦い味がしますが、春の味を楽しんでくださいね。

水 (Wednesday):

- 17日: ほうれんそうリオムレツ (MILK), かいそうサラダ, ソフトめん, ミートソース. エネルギー: 715kcal / 塩分: 2.9g
- 18日: よっかむデー (MILK), ごぼうサラダ, さばのカレーやき, むぎごはん, キャベツヒトまねぎのとうこゆじる. エネルギー: 641kcal / 塩分: 2.5g
- 19日: ほうれんそうもやしのこまあえ (MILK), 小中: きよみ オレンジ, 幼: おしゃれデザート, わかめごはん, ぐだぐさんみそしる. エネルギー: 676kcal / 塩分: 2.9g
- 20日: 春分の日 (MILK), ぼたもち. エネルギー: 636kcal / 塩分: 2.1g
- 21日: こうやどうふのにもの (MILK), レバーアイシルごまづねのあまだれかけ, むぎごはん, ごもくやさいじる. エネルギー: 636kcal / 塩分: 2.1g

19日は神戸小6の3アイデア献立・食育の日です。

木 (Thursday):

- 24日: ブロッコリーとキャベツのおかかあえ (MILK), とりにくのこみやき, 小: くろまいごはん, 幼・中: むぎごはん, ゆばのすまじる. エネルギー: 658kcal / 塩分: 2.7g
- 25日: ぶどうのこんさいどんぶりのぐ (MILK), 中: いっしょくろまめ, しらすいわあつやきたまご, むぎごはん, キャベツのしろみそしる. エネルギー: 643kcal / 塩分: 2.4g
- 26日: 修了式 (MILK)

卒業生の皆さんへ
健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます!

あなたの食生活はどうですか？

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"/> 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 |
| <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 |

※幼稚園は一部の献立が変わります。11日 いかのしょうが焼き → 未満児:さばのてりやき 25日 一食黒豆 → 幼:無し

※学校行事、入荷の都合で内容が変わることがあります。給食のない日については、各校・各園で違いますのでご注意ください。

※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県・神戸町・JAグループの一部助成を受けています。

また、食材には神戸産および岐阜県産の農畜産物を積極的に取り入れ、幼少期からの食農教育を推進することを目的としています。

※文科省学校給食摂取基準(小学校中学年)

・エネルギー量 650Kcal ･タンパク質 摂取エネルギーの13～20% ･脂質 摂取エネルギー量の20～30% ･食塩相当量 2g未満

※  神戸町産野菜使用の日 () は毎

※ 神戸町産野菜使用の日。()は使用野菜です。

(裏面に材料表があります。アレルギー対応や家庭での調理にご活用ください)