

3月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。

家庭・学級においても毎日確認してください。

※児童生徒の給食費(小学校4200円、中学校4600円)は市が負担しています。

Table with 2 columns: 食品群 (Food Group) and 体内ではたらく (Function in the body). Rows include 赤の食品 (Red), 黄の食品 (Yellow), and 緑の食品 (Green).

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

Table with 4 columns: 学校給食の栄養基準量 (School Lunch Nutrition Standards), C=エネルギー (Energy), P=タンパク質 (Protein), F=脂質 (Fat). Rows for 小学校 (Elementary) and 中学校 (Middle).

Main menu table with columns for days of the month (e.g., 1(月), 2(火), 3(水), 4(木), 5(金)), food items with illustrations, and nutritional information for elementary and middle schools.

※リクエスト献立ランキング※

- ★下地中学校 ★下地小学校
1位 揚げパン 1位 揚げパン
2位 宮古そば 2位 宮古そば
3位 みそカツ 3位 カレーライス

どちらの学校でも揚げパンが人気メニューでした!

おながいっばいでも 大切な栄養がとれていない「ふりかけごはん」だけ食

ふりかけをごはんにかけた「ふりかけごはん」だけを、食べている人がいますが、これでは成長期に必要な栄養素がとれません。おかずもしっかりと食べる習慣をつけましょう。ふりかけごはんだけでは、必要な栄養素がほんの少ししかとれません。ふりかけごはんできれいな栄養素は、ほかのおかずで補わないと栄養が不足してしまうのです。

