





2024年3月 滋賀県立彦根工業高等学校 献立表


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	卒業おめでとう 			1 卒業式
	4	5	6	7
麦ご飯 お豆とかぼちゃのコロッケ 切干大根のソース炒め 味噌汁(白菜) 牛乳 【先給食】17:30(21日まで)	生徒指定休業日	生徒指定休業日	生徒指定休業日	親子丼 味噌汁(小松菜) 牛乳
11	12	13	14	15
麦ご飯 さばの塩焼き ひじきのマヨネーズソテー 味噌汁(ふ) 牛乳	中華丼 コーンともやしのスープ 牛乳	黒糖コッペパン 白身魚フライ 野菜ソテー きのことスープ 牛乳	豚肉のスタミナ丼 かきたま汁 牛乳	麦ご飯 じゃがいものそぼろ煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁(豆腐) 牛乳
18	19	20	21	22
麦ご飯 メンチカツ ほうれん草と白菜のおひたし 味噌汁(根菜) 牛乳	切干大根入りそぼろ丼 かに風味シューマイ すまし汁 牛乳	春分の日	カレーライス ツナキャベツサラダ 牛乳	終業式

◇◇出来ていますか？健康的な食生活◇◇

1. 早寝早起き・朝ごはん




2. 野菜をしっかりと食べる



3. よくかんで食べる


目安は一口30回



4. 活動に見合った食事を

適度な運動

体重もチェック!



1年間の
振り返り

※ 献立は材料・調理の都合で変更することがあります。

今月の平均栄養価
 エネルギー 791kcal / たんぱく質 エネルギーの16.0% / 脂質 エネルギーの30.1%
 カルシウム 329 mg / 鉄分 4.4 mg / 亜鉛 3.9 mg / ビタミンB₁ 0.54 mg
 ビタミンB₂ 0.60 mg / ビタミンC 32 mg / 食物繊維 7.5 g / 塩分相当量 2.7 g

◇◇3月3日は「ひな祭り」◇◇

3月3日のひな祭りは、桃の節句ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらし寿司、ハマグリ潮汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられます。ひしもちにみられる3色は、雪の大地(白)・芽吹き(緑)・生命(桃)を表していて、自然の力によって健やかに成長できるという意味があります。

