

給食献立表 令和7年3月分

世田谷泉高校 Ⅲ部

日	曜	A メニュー			予約締切日	栄養価		
3	月	ご飯	鶏のつくね焼き・もやしの和え物	桃の 節句 メニュー	2/14 (金)	エネルギー	816	kcal
		牛乳	春雨と野菜の炒め物			タンパク質	33.9	g
		味噌汁	白桃ゼリー			脂質	21.1	g
4	火	ドライカレーライス		エネルギー		764	kcal	
		牛乳	コールスロー	タンパク質		29.7	g	
		白菜スープ	フルーツヨーグルト	脂質		18.7	g	

※献立は都合により、変更になることがあります。
今年度の給食は、3/4（火）が最終日です。締め切り日までに予約をしましょう。



給食だより



令和6年度 3月号

都立世田谷泉高等学校

一年間の給食を振り返ろう！

3月はまとめの月です。この一年間、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方はいかがでしたか。
今年度の食生活はどうだったか、健康の自己管理はできるようになっているでしょうか？各自で振り返ってみましょう。

生活習慣病予防は今からはじめよう！

- ①食べすぎない
- ②朝ごはんを毎日しっかり食べる
- ③栄養バランスのよい食事をする
- ④糖分、脂質、塩分をとりすぎない
- ⑤野菜や果物をしっかり食べる
- ⑥食物繊維の多い食品を食べる
- ⑦よくかんで、早食いをしない
- ⑧外遊びや運動をほとんど毎日行う

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！



卒業後は給食がなくなり、自分自身で食事を選ぶ機会がますます増えてきます。
「食べることは、生きること」食べたものがからだを作り、自分自身を作ります。なにを選び、どう食べたらいいのか？自分にとって何が良いのか？を考えて選ぶ力をつけていきましょう。迷ったときに、小学校、中学校、高校と今まで食べてきた給食や給食だよりの知識が少しでも役立てたら嬉しく思います。
自分を信じて、まわりの人に助けをもらいながら、たくさんのことに挑戦していけるといいですね。

今年度も世田谷泉高等学校の給食へのご理解、ご協力ありがとうございました。最後まで、食に関する知識や食習慣をよりよく身につけられるよう「安全・安心・おいしい給食」を作ります。どうぞよろしくお願いいたします。