

# 給食献立表 令和8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	
2	月	青椒肉絲(チンジャオロースー)并		2/20 (金)	エネルギー	754 kcal
		牛乳	中華サラダ		タンパク質	33.9 g
		わかめスープ	お菓子な目玉焼き		脂質	19.2 g
3	火	ちらし寿司			エネルギー	782 kcal
		牛乳	わかさぎの磯辺揚げ		タンパク質	30.1 g
		すまし汁	白桃ゼリー	脂質	23.1 g	
5	木	ハッシュドポーク	イタリアンサラダ	エネルギー	864 kcal	
		牛乳	ココアケーキ	タンパク質	32.6 g	
		ほうれん草スープ	果物	脂質	31.5 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、3/5(木)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7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。この一年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。今年度の食生活はどうだったか、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とる
- 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増えてきます。「何をどう食べたらいいのかな？」と迷ったときは、ぜひ給食を思い出して参考にしてみてください。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。今年度も本校の給食へのご理解、ご協力ありがとうございました。給食室では引き続き「安全・安心・おいしい給食」作りに取り組んでまいります。