



# 平成30年度3月 予定献立表



埼玉県立熊谷高等学校 定時制

日	曜日	早給食	献立名		エネルギー	蛋白質
5	火		ソースカツ丼	味噌汁 からし和え カップdeヤクルト	918kcal	34.9g
6	水	○	ひじきと鶏肉の 生姜ご飯	味噌汁 さわらの漬け焼き ささみのゆかりサラダ	787kcal	38.1g
8	金	○	🍓 4年生リクエスト給食 🍓			
12	火	○	五目チャーハン	ワンタンスープ 青のりごぼうチップス	755kcal	27.1g
13	水	○	ご飯	味噌汁 豚の角煮 カニかまサラダ	927kcal	30.8g
14	木	○	バターチキン カレー	ほうれん草とひじきのサラダ いちご	976kcal	34.9g

※食材の発注などの関係により、献立を一部変更する場合があります。

## あなたの食生活は!?

## 食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

<p>朝ご飯を毎日食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>よく噛んで食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事のマナーを守っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>正しいお箸の持ち方、食器の置き方を知っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>好き嫌いをなく何でも食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>

「はい」が7~9個



すばらしい!

「はい」が4~6個



あと一歩!

「はい」が1~3個



がんばって!

「はい」が0個



残念...