



# 3月 献立表

♪マークは、3年生のリクエストメニューです。

校長 増元 啓彰  
 栄養士 浅野 博子

実施日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー(kcal)	給食だより									
1	火	ごはん 切干大根の卵焼き ごま酢和え さつま汁	○	788	<p><b>【3月の給食目標】</b></p> <p>1年間の食生活について振り返ろう</p> <p>私たちは、はしを使って食事をする機会が多いです。そこで、マナー違反となる「きらいばし」を紹介します。</p> <table border="1"> <tr> <td>刺しばし </td> <td>寄せばし </td> <td>迷いばし </td> </tr> <tr> <td>ねぶりばし </td> <td>涙ばし </td> <td>持ちばし </td> </tr> <tr> <td>探りばし </td> <td>はし渡し </td> <td rowspan="2"> <p>はしを正しく使いましょ！</p> </td> </tr> </table> <p style="text-align: center;"><b>今月の献立から</b></p> <p><b>3日 「桃の節句献立」</b>                  桃の節句に食べるちらし寿司や、「健康」を意味する緑色の抹茶ミルクゼリーが献立です。</p> <p><b>4日 「クマラスープ」(ニュージーランド)</b>                  クマラスープはニュージーランドのマオリ族の郷土料理です。「クマラ」とはマオリ族の言葉でさつまいもを表します。カレーの風味がするのが特徴です。</p> <p><b>11日 「3.11復興応援献立」</b>                  宮城県産の「もうかさめ」という魚のカレー揚げ、福島県の「ざくざく汁」という郷土料理が献立です。被災地の食材や郷土料理を食べて復興を応援しましょう。</p> <p><b>17日 「卒業お祝い献立」</b>                  3年生にとって中学校生活最後となる給食です。お祝いの日に食べる赤飯と、リクエストメニューの鶏のから揚げが献立です。おいしく食べてもらえるように、給食室も心を込めて作ります。</p> <p><b>3月3日は「桃の節句」</b>                  桃の節句は、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まったといわれています。桃の節句には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどを食べます。</p>	刺しばし 	寄せばし 	迷いばし 	ねぶりばし 	涙ばし 	持ちばし 	探りばし 	はし渡し 	<p>はしを正しく使いましょ！</p>
刺しばし 	寄せばし 	迷いばし 												
ねぶりばし 	涙ばし 	持ちばし 												
探りばし 	はし渡し 	<p>はしを正しく使いましょ！</p>												
2	水		ピリ辛五目あんかけ丼 春雨スープ 果物(かんきつ類)	○		761								
3	木	ちらし寿司 魚のレモン香り揚げ すまし汁 抹茶ミルクゼリー	○	834										
4	金	チリビーンズコッパサンド コーンサラダ クマラスープ	○	759										
7	月	♪キムチチャーハン ♪ビーンズポテト ワンタンスープ	○	774										
8	火	♪あげパン(ココア) レンズ豆のトマトシチュー 大根サラダ	○	806										
9	水	ごはん のりふりかけ 肉じゃが じゃこ入りおひたし	○	826										
10	木	四川豆腐丼 卵とわかめのスープ 果物(かんきつ類)	○	750										
11	金	わかめごはん もうかさめのカレー揚げ ごま和え ざくざく汁	○	776										
14	月	鮭ピラフ チキンポトフ 紅茶ケーキ	○	814										
15	火	♪ジャージャー麺 魚とれんこんの風味揚げ 果物(いちご)	○	862										
16	水	♪チキンカレーライス わかめサラダ ♪フルーツポンチ	○	897										
17	木	赤飯 ♪鶏のから揚げ からし和え けんちん汁	○	832										
22	火	ごはん さばのピリ辛焼き チョレギサラダ 中華風コーンスープ	○	819										
23	水	豚のしょうが焼き丼 みそ汁 果物(かんきつ類)	○	782										
24	木	スパゲティミートソース ツナポテトサラダ フルーツゼリー	○	799										

※献立は学校行事や食材の都合により変更する場合があります。

一年間、給食への御理解と御協力をありがとうございました。今年度は新しい給食室・新しい教室での給食でした。給食が、生徒の成長と健康を支える一つの糧になっていたらよいです。春休みも早寝・早起きを心掛け、3食の食事をしっかりと、元気に新年度を迎えましょう。

