



3月 献立表

♪マークは、3年生の
リクエストメニューです。

実施日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー(kcal)	給食だより
1	水	コーン茶飯 白身魚の甘酢あんかけ ごま和え みそ汁	○	810	<p>【3月の給食目標】</p> <p>1年間の食生活について振り返ろう</p> <p>1年間の食生活を振り返り、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのかを考えて、改善していきましょう。」</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> 朝食を毎日とった</p> <p><input type="checkbox"/> 規則正しい時間に食事をした</p> <p><input type="checkbox"/> 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた</p> <p><input type="checkbox"/> 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事を心がけた</p> <p><input type="checkbox"/> 食品表示を見るように心がけた</p> <p><input type="checkbox"/> 地域の食材や食文化について理解した</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;">今月の献立から</p> <p>2日 「ケランマリ(韓国風卵焼き)」 ケランマリは、韓国の卵焼きのことです。日本は、甘い卵焼きが多いですが、韓国は塩・こしょうの味付けをします。にんじんやねぎなど彩のよい具材が特徴です。</p> <p>10日 「3.11復興応援献立」 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>16日 「卒業お祝い献立」 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> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> </div> <p style="text-align: center; border: 1px solid orange; padding: 10px; margin-top: 10px;">3月3日は「桃の節句」</p> <p>ひなまつりは、「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長を願い、美しいひな人形を飾ってお祝いする、春の行事です。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>
2	木	ごはん ケランマリ(韓国風卵焼き) チョレギサラダ キムチスープ	○	817	
3	金	穴子のちらし寿司 ししゃもの磯辺揚げ てまりふ汁 桃ゼリー	○	833	
6	月	♪ジャージャー麺 魚とれんこんの風味揚げ 果物(いちご)	○	890	
7	火	ハッシュドポークライス ハムサラダ フルーツヨーグルト	○	874	
8	水	セルフココロツケバーガー 卵とマカロニのスープ 果物(みかん)	○	799	
9	木	厚揚げ入りホイコーロー丼 中華スープ 果物(いよかん)	○	784	
10	金	わかめごはん もうかさめのカレー揚げ おひたし ざくざく汁(福島県)	○	763	
13	月	チャーハン いかのチリソースがけ 春雨スープ	○	835	
14	火	ツナと大根おろしのスパゲティ ポテト入りフレンチサラダ ♪抹茶チョコチップケーキ	○	896	
15	水	♪フレンチトースト レンズ豆のトマトシチュー ココロ野菜サラダ	○	815	
16	木	栗入り赤飯 鶏のから揚げ ゆず入りおひたし お祝いすまし汁 果物(みかん)	○	841	
20	月	ごはん おから入りハンバーグ 小松菜とじゃこのごま和え みそ汁	○	825	
22	水	大田夕焼きそば たこべったん 果物(みかん)	○	782	
23	木	ごはん 鮭のねぎみそ焼き じゃがいもとピーマンのきんぴら ちゃんこ汁	○	787	

※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。

今年度も残すところわずかとなりました。3年生は、小学校から9年間続いた給食ともお別れです。卒業後も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、健康な毎日を過ごしてください。1・2年生は、今の学級で食べる給食もあとわずかです。友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてください。

