



♪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	金	ちらし寿司 ししゃもの磯辺揚げ	○	824	<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-top: 10px;">今月の献立から</p> <p>11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>14日 「抹茶チョコチップケーキ」 お抹茶は、お茶の葉を粉にします。ビタミンCやカフェインが多いです。また、お茶では摂取できないカルシウム、食物繊維もとれます。抹茶の香りを感じながら食べてください。</p> <p>18日 「卒業・進級お祝い献立」 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。最後まで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。 1・2年生は、4月に進級して新たな目標に向かっていくと思います。春休みも1日 3食 バランスよく食べて、体調管理に気をつけてください。</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; 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。 給食では、ちらし寿司やししゃものいそべ揚げ、てまりふ汁、桃のゼリーでお祝します。</p>
		てまりふ汁 桃ゼリー			
4	月	ピリ辛五目あんかけ丼	○	753	
		春雨スープ 果物(清美ルジ)			
5	火	ハッシュドポークライス	○	795	
		ハムサラダ ♪ホワイトゼリー			
6	水	スパイシーチキンライス	○	847	
		きのこチーズのオムレツ ヌイコとベーコンのスープ			
7	木	メープルシロップトースト	○	756	
		鮭のクリームシチュー じゃこ豆のサラダ			
8	金	ジャージャー麺	○	783	
		白菜と豆腐のスープ 変わり中学芋			
11	月	わかめごはん	○	775	
		もうかさめのカレー揚げ			
		じゃこ入りおひたし ざくざく汁			
12	火	卵チャーハン	○	826	
		いかのチリソースがけ			
		春雨スープ			
13	水	チリビーンズコッペサンド	○	736	
		クマラスープ コーンサラダ			
14	木	ツナと大根おろしのスパゲティ	○	877	
		ポテト入りフレンチサラダ			
		♪抹茶チョコチップケーキ			
15	金	四川豆腐丼	○	745	
		卵とわかめのスープ			
		果物(デコポン)			
18	月	赤飯 ♪鶏のから揚げ	ジョア ストロ ベリー	828	
		お祝いすまし汁			
		ゆずおひたし 果物(みかん)			
21	木	ごはん 鮭のねぎみそ焼き	○	770	
		じゃがいもとピーマンのきんぴら			
		ちゃんこ汁			
22	金	大田汐焼きそば	○	754	
		たこべったん 果物(みかん)			

※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。

