



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
2	月	チキンライス オニオンスープ きのこチーズのオムレツ	○	770	<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○を付けてみましょう。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="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 朝食を毎日とった <input type="checkbox"/> 規則正しい時間に食事をした <input type="checkbox"/> 肉・魚・野菜等を使い、安全と衛生に注意して調理した <input type="checkbox"/> 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気を付けた <input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事を心がけた <input type="checkbox"/> 食品表示を見るように心がけた <input type="checkbox"/> 地域の食材や食文化について理解した </div> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 10px 0;">今月の献立から</p> <p>4日 「抹茶チョコチップケーキ」</p> <p>抹茶の起源は西暦10世紀ごろといわれ、当時は一部の人が飲む貴重品でした。日本独自の製法は進化をとげ、今では海外でも飲まれています。濃厚な旨味と甘味、独特の香りが特徴で、カテキンやビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。</p> <p>18日 「卒業・進級お祝い献立」</p> <p>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、リクエスト給食1位の鶏のから揚げを提供します。最後までおいしく食べてもらえうように、給食室も心を込めて作ります。</p> <p>1・2年生は4月に進級してまた新たな目標に向かって行くことと思います。春休みも1日3食バランスよく食べて、体調管理に気を付けてください。</p> <p>「魚」について</p> <p>毎月給食で提供されていますが、魚には良質なたんぱく質の他にもDHA・EPAが含まれ、脳の発達促進、血栓や高血圧の予防、中性脂肪の低下等の働きがあります。カルシウムの吸収を高めるビタミンDも多く含まれます。食べてみましょう♪</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">3月3日は「桃の節句」</p> <p>ひな祭りは「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長を願い、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、はまぐりのお吸い物やひし餅、ちらし寿司などを食べます。</p> </div>
3	火	ちらし寿司 てまりふ汁 ししゃもの磯辺揚げ 桃ゼリー	○	830	
4	水	♪きつねうどん ♪パリパリポテトのサラダ ♪抹茶チョコチップケーキ	○	800	
5	木	ごはん けんちん汁 たらの西京焼き 小松菜とじゃこのごま和え 果物(かんきつ類)	○	716	
6	金	♪ビビンバ 卵入りコーンスープ 果物(かんきつ類)	○	742	
9	月	ごはん 根菜汁 ♪塩麹ハンバーグ からし和え	○	785	
10	火	♪キムチチャーハン トックスープ ♪ジャンボ揚げぎょうざ	○	842	
11	水	ごはん エコふりかけ みそ汁 ピリ辛肉じゃが	○	807	
12	木	♪ジャージャー麺 ♪魚のねぎソース 果物(かんきつ類)	○	809	
13	金	♪カレーライス 海藻サラダ 果物(いちご)	○	854	
16	月	♪きな粉揚げパン ポークビーンズ ごまじゃこサラダ	○	822	
17	火	♪キャロットライスクリームソースがけ ひよこ豆のサラダ ♪ブラウニー	○	869	
18	水	赤飯 すまし汁 ♪鶏のから揚げ ごま和え 果物(かんきつ類)	ジョア	830	
23	月	魚のかば焼き丼 かき玉汁 和風サラダ	○	742	
24	火	台湾風まぜそば ツナポテトソテー フルーツヨーグルト	○	715	

※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。

