

# 3月 学校給食献立表



こんげつ 今月のめあて... 食生活を振り返ろう

	月	火	水	木	金
	1日 マカロニサラダ オムレツ ピーフカレーライス (麦ごはん)	2日 チキンカツ (ソース) おほかあえ (中)ごま塩 (小)ごはん (中)赤飯 (小)すまし汁 (中)お祝いすまし汁	3日 照り焼きハンバーグ ちらしずしの具 ごはん ひなゼリー 花切り大根のみそ汁	4日 かぼちゃひき肉フライ 野菜のごまだれ ごはん いりどり	5日 春巻き パンパンジーサラダ ごはん ホイコーロー
赤	牛乳 牛肉 オムレツ オイルツナ	牛乳 豆腐 ゆば かつおぶし チキンカツ 花かつお (小)かまぼこ (中)桜型かまぼこ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 厚揚げ わかめ みそ かつおぶし ハンバーグ	牛乳 鶏肉 かつおぶし	牛乳 豚肉 みそ 春巻き サラダチキン
緑	にんにく にんじん 玉ねぎ りんごピューレ キャベツ きゅうり レモン果汁	にんじん はくさい だいこん みつば 干しいたけ こまつな もやし	たけのこ 干しいたけ にんじん れんこん なばな はくさい えのきたけ 切り干し大根 ねぎ	こんにゃく にんじん ごぼう れんこん 干しいたけ ほうれんそう もやし キャベツ かぼちゃひき肉フライ	キャベツ 玉ねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが もやし きゅうり だいこん
黄	麦ごはん じゃがいも マカロニ オリーブ油 砂糖 米粉のカレールウ	砂糖 油 ごはん (中)小豆 黒ごま お祝いデザート	ごはん 砂糖 でんぶん ひなゼリー	ごはん さといも 砂糖 油 ごま	ごはん 砂糖 でんぶん 油 ごま
	8日 ツナそぼろ 青じそあえ ごはん 茶わんむし風スープ	9日 肉団子 小2 中3 春雨サラダ 中華めん 塩ラーメン	10日 さばの銀紙焼き 小松菜のおひたし ごはん ごぼうの甘辛煮	11日 レバー入り白ごまつくね 即席漬け ごはん マーボー豆腐	12日 フルーツ&ゼリー クロワッサン ごはん コーンポタージュ
赤	牛乳 オイルツナ 鶏肉 たまご かまぼこ かつおぶし	牛乳 豚肉 なんと 肉団子 チキンハム	牛乳 豚肉 ちくわ さばの銀紙焼き 油揚げ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ レバー入り白ごまつくね 昆布	牛乳 鶏肉 豆乳 米粉のホワイトルウ
緑	いんげん ほうれんそう にんじん 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし 青じそ	キャベツ にんじん もやし ホールコーン ねぎ きゅうり	ごぼう こんにゃく にんじん こまつな	しょうが にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	クリームコーン ホールコーン 玉ねぎ にんじん パセリ パイナップル もも
黄	ごはん 砂糖 でんぶん	中華めん 春雨 油 でんぶん 砂糖 ごま油	ごはん 砂糖 ごま油	ごはん 砂糖 ごま油 でんぶん	クロワッサン コロケ 油 みかんゼリー
	15日 はくさいの甘酢あえ いわしの生姜煮 わかめごはん 厚揚げのふきよせ	16日 ちくわのカレー揚げ 和風ひじきサラダ 白玉うどん 肉みそうどん	17日 しゅうまい 小2 中3 ツナあえ ごはん 八宝菜	18日 からあげ 2こ はりはり漬け ごはん お祝いデザート お祝い五目汁 お祝い五目汁	19日 コーンサラダ (コーンドレッシング) 中学校 アップルパイ ミルクロールパン ポトフ
赤	牛乳 わかめ 厚揚げ 豚肉 いわしの生姜煮 昆布	牛乳 豚肉 大豆 みそ ちくわ ひじき	牛乳 豚肉 えび いか しゅうまい オイルツナ	牛乳 豆腐 かつおぶし 鶏肉 (小)桜型かまぼこ (中)かまぼこ	牛乳 鶏肉 ウィンナー
緑	にんじん 玉ねぎ たけのこ いんげん 干しいたけ しょうが はくさい きゅうり	にんじん 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ きゅうり もやし ホールコーン しそ	にんじん 玉ねぎ はくさい ピーマン 干しいたけ だいこん きゅうり	にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり たくあん漬け はくさい	キャベツ にんじん 玉ねぎ きゅうり ホールコーン
黄	ごはん 砂糖 でんぶん	白玉うどん 砂糖 でんぶん 小麦粉 油	ごはん 砂糖 でんぶん ごま ごま油	でんぶん 小麦粉 油 ごはん (小)小豆 黒ごま お祝いデザート	ミルクロールパン じゃがいも コードレッシング パイ生地 りんごジャム
	22日 さけの塩焼き 三色あえ ごはん 豚肉と糸こんにゃくのいり煮	23日 豆乳プリン きんぴら ごぼう ごはん 具だくさんみそ汁	<b>4月 ← 1年間の振り返りをしよう! → 3月</b> 日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。		
赤	牛乳 豚肉 さけ	牛乳 わかめ 豆腐 油揚げ みそ かつおぶし 鶏肉 ちくわ 豆乳プリン	<b>ご卒業おめでとうございます</b> 友達と先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。給食を通して、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれたらうれしいです。		
緑	こんにゃく にんじん 玉ねぎ ねぎ ほうれんそう たくあん漬け	にんじん だいこん はくさい ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく いんげん			
黄	ごはん 砂糖	ごはん 砂糖 ごま ごま油			

赤... 血・肉・骨になる食品

緑... 体の調子を整える食品

黄... 熱や力になる食品

※物資の都合により献立を変更することがあります。★...業者が直送します。

## 1年間の給食を振り返りましょう!

この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。

よくかんで味わって食べるのができた。

自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた。

☆ 3月分の給食費引き落とし日は3月31日(水)です。

給食の前にしっかりと手を洗った。

手を洗うときや、給食を配膳するときなど、前の人と間をあけて並べた。

給食当番のときに、身したくをきちんとできた。

食べるとき以外、マスクをしていた。

「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた。

前を向いて、静かに食べられた。

