

令和2年度 3月 給食献立表

各務原市立川島中学校

1日(月)	2日(火) 卒業お祝い献立	3日(水)	4日(木)	5日(金)
テース 花野菜サラダ 白身魚フライ タルタルソース パンズパン ポテトスープ	筑前煮 とんかつ お祝いデザート 五目赤飯 お祝いすまし汁	菜花のおひたし サワラの西京焼き 三色団子 ちらしずし 春のかすみ汁 手巻きのみり	焼きプリンタルト キャベツのソテー 麦ごはん ポークカレー	ご卒業おめでとうございます
8日(月) いい歯の日	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
切り干し大根のサラダ 鶏肉のハーブ焼き 黒パン ポトフ	ゆかりあえ イカリングフライ 麦ごはん 関東煮	ぶどうゼリー 高野豆腐の炒め煮 かき揚げ うどん きつねうどんの具	炒めナムル 豚キムチ フルーツ杏仁 麦ごはん トクスープ	サケの梅マヨネーズ焼き 肉じゃが 麦ごはん 湯葉のすまし汁
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金) 食育の日
アスパラソテー スコッチエッグ 食パン ミネストローネ いちごジャム	サバのごま焼き きんぴらごぼう 麦ごはん じゃがいものみそ汁	れんこんサラダ 大豆と小魚の揚げ煮 ソフト麺 中華あんかけ	いよかん かぼちゃコロッケ 五目ごはん けんちん汁	鶏肉の郡上みそ焼き 小松菜のおかか煮 麦ごはん かきたま汁
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
飛騨ヨーグルト カラフルポテト ナン キーマカレー わかめスープ	シンジャモフライ 切り干し大根のさっぱりあえ 麦ごはん 豚汁	茎わかめのサラダ 焼きフランクフルト 小型パン 焼きそば	ほうれんそうのソテー オムレツ ピザトースト マカロニスープ	修了式

1年間の食生活をふり返ってみよう!

スタート!



①朝食を毎日
食べることが
できた



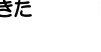
②食事の前に
石けんで手洗いが
できた



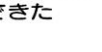
③食事をよくかんで
食べることが
できた



④ 主食、主菜、副菜
をそろえて食べる
ことができた



⑤感謝の気持ちを
込めて食事のあい
さつができた



⑥苦な食べ物を
食べることが
できた



⑦はしを正しく
持つことが
できた



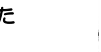
⑧季節や行事の
料理を知ることが
できた



⑨間食は時間や量を
決めて食べること
ができた



⑩ 栄養のバランスを
考えて、食べるこ
とができた



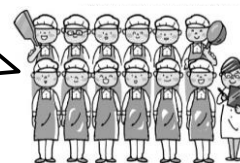
ゴール!

いくつ
できるよう
なったかな?



食生活をふり返ってみてどうでしたか? できることを増やしていきましょう。

この1年間、楽しみながら残さず給食を食べることができましたか? 給食は、みなさんの成長を考えて栄養バランスや旬・地域の食材を取り入れてきました。給食で学んだことを思い出して、これからの食生活に生かしてくださいね。 給食調理場より



人
↑ = 食
良

『食』という漢字は、「人を良くする」と書きます。健康な体や心は、毎日の食事から作られます。食べ物は、一つのものですべての栄養がとれるものではありません。いろいろな食べ物から、栄養のバランスをとることが大切です。

伝えよう日本の味

『ひなまつり(桃の節句)』

3月3日は、ひな祭りです。ひな人形や桃の花を飾り、白酒や、ひなあられ、ひし餅などをお供えて、子どもの健やかな成長を祝います。ひし餅の色は、白は雪、桃色は桃の花、緑は草の色を表しています。雪が溶けて、草花の新芽が出て、桃の花が咲き始めるといった春の訪れを表しています。

