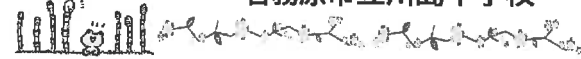


令和4年度

# 3月給食献立表

各務原市立川島中学校



<b>6日(月)お祝い献立</b> お祝いデザート とんかつ 筑前煮 赤飯 手まり麩のすまし汁 ごま塩		<b>7日(火)</b> ご卒業おめでとうございます 		<b>8日(水)いい菌の日</b> りんご ひじきサラダ 大豆と小魚の揚げ煮 ソフト麺 ミートソース		<b>9日(木)</b> 厚揚げのおろしかけ 五色和え 麦ごはん さつま汁 味付けのり		<b>10日(金)6年1組の献立</b> パイン 豚肉のごま揚げ 肉じゃが 麦ごはん ワンタンスープ	
<b>13日(月)</b> デコポン 高野豆腐とキャベツのソテー 鮭のハーブ焼き レーズパン コーンポタージュ		<b>14日(火)6年4組の献立</b> キウイ 福神漬け れんこんチップス もやし枝豆 麦ごはん チキンカレー		<b>15日(水)</b> 切干大根の炒め煮 いわしの梅煮 うどん麺 きつねうどんの汁		<b>16日(木)6年2組の献立</b> 春巻き 春雨 サラダ 麦ごはん マーボー豆腐		<b>17日(金)</b> いちごヨーグルト ホキフライ ひじきご飯 根菜の味噌汁	
<b>20日(月)食育の日</b> いちごジャム グリーンサラダ ムサカ風グラタン 米粉入り食パン コンソメスープ		<b>21日(火)春分の日</b> 		<b>22日(水)</b> お祝いゼリー エビフライ 塩昆布和え 五目ごはん 春のすまし汁		<b>23日(木)6年3組の献立</b> あまなつゼリー 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ 麦ごはん わかめ汁		<b>24日(金)修了式</b> 	

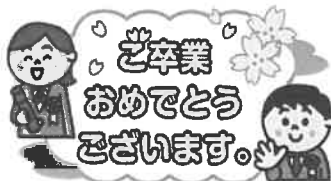
今月は、川島小学校の6年生が家庭科の授業で考えた献立を提供します。

## 1年間の給食を振り返りましょう!

今年度も終わりに近づき、今の学年での生活も残りわずかとなりました。この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。  
 口の中に【よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×】を書き入れましょう。

<b>給食時間を振り返る</b> 	給食当番の仕事をきちんとできた 	前を向いて静かに食べた 	<b>食生活を振り返る</b> 	朝ごはんを毎日食べた 	おやつは時間と量を決めて食べた 
自分に必要な量を考えて食べることができた 少なめ ふつろ 大盛り 	感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた 感謝 	時間内に食べ終わることができた ご飯を全部食べたい 	よくかんで食べることができた 	脂肪分や塩分のとり過ぎに気をつけた とり過ぎ注意! 	行事食や郷土料理に興味を持つことができた 

できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。



## 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

## 伝えよう日本の味

### 《ひな祭り》

3月3日は、ひな祭りです。ひな祭りは、「桃の節句」ともいいます。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。



### 《なばな》

「なばな」は、「菜の花」とも呼ばれる、春が旬の野菜です。お浸しなどにして食べるとういしいです。

