



<p>3日(月) オレンジ カラフルサラダ マカロニグラタン 三ツ輪パン コンソメスープ</p>	<p>4日(火)ひな祭り献立 三色団子 三色鶏そぼろ 菜花のごま和え きざみのり 麦ごはん 春のかすみ汁</p>	<p>5日(水) コーンもやし きなこ豆 ソフト麺 中華あんかけ</p>	<p>6日(木)中学校お祝い献立 お祝いケーキ ヒレかつ 筑前煮 赤飯 ごま塩 手まり麩のすまし汁</p>	<p>7日(金) 卒業式 卒業おめでとう!</p>
<p>10日(月) キャベツのソテー ハンバーグ 食パン コーンポタージュ</p>	<p>11日(火) のりの佃煮 厚揚げのそぼろあんかけ じゃが芋の旨煮 麦ごはん 白菜の味噌汁</p>	<p>12日(水) フルーツ和え ポイルウィンナー いちご蒸しパン ちゃんぽん</p>	<p>13日(木) 韓国のり プルコギ 切干大根のナムル 麦ごはん トックスープ</p>	<p>14日(金) 豆乳プリンタルト 鯖の竜田揚げ ひじきご飯 豚汁</p>
<p>17日(月) りんご こんにゃくサラダ オムレツ 黒パン チキンビーンズ</p>	<p>18日(火)いい歯の日 鯖の西京焼き 金平ごぼう 麦ごはん 湯葉のすまし汁</p>	<p>19日(水)食育の日 ほうれん草のおかか和え ちくわの磯辺揚げ うどん麺 肉うどんの汁</p>	<p>20日(木) 春分の日</p>	<p>21日(金) いちごヨーグルト 小松菜のソテー 福神漬け 麦ごはん ポークカレー</p>
<p>24日(月)小学校お祝い献立 いちごゼリー いかのメンチカツ 塩昆布和え 五目ごはん 春のすまし汁</p>	<p>25日(火) 甘夏ゼリー カラフルポテト 麦ごはん ハッシュドビーフ</p>	<p>26日(水) 修了式</p>	<p>作ってみよう！給食レシピ 鯖の西京焼き 【材料】4人分 さわら 西京みそ 大さじ1と1/2 酒 大さじ1 みりん 大さじ1 粉さんしょう 少々</p> <ol style="list-style-type: none"> 調味液に3時間程度、魚を漬け込む。 グリルに魚を並べ、上から粉さんしょうをふる。 中火のグリルで9分程度焼く。 	

給食から、どんなことを学びましたか？



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

3年生の皆さん、卒業後は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。



春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかりと食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。



伝えよう日本の味

《ひな祭り》



3月3日は、ひな祭りです。桃の節句とも言われています。ひな祭りには、桃の花を飾ったり、甘酒をお供えしたりします。また、「ちらしずし」や「はまぐりのお吸い物」、「ひしもち」、「ひなあられ」などを食べて、厄払いや子孫繁栄、健やかな成長と健康を願います。

《赤飯》



「赤飯」は小豆等の煮汁を使って炊くことで、お米にほんのり赤色が付きます。赤色は、邪気を払う、幸運を呼ぶといわれ、おめでたい事がある日や特別な日には、「赤飯」を炊いてお祝します。