

令和4年度 3月 給食献立表

各務原市立那加中学校

人
↑
良 = 食

『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、一つ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。

<p>1日(水)</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ココアピーズ</p> <p>ソフト麺 ミートソース</p>	<p>2日(木)</p> <p>小松菜のおかか煮 焼肉</p> <p>いちごゼリー</p> <p>麦ごはん いものこ汁</p>	<p>3日(金)ひな祭り献立</p> <p>菜花のおひたし サワラの西京みそ焼き</p> <p>三色団子</p> <p>ちらし寿司 春のかすみ汁</p> <p>手巻きのみ</p>			
<p>6日(月)卒業お祝い献立</p> <p>お祝い 筑前煮 とんかつ</p> <p>デザート</p> <p>赤飯 てまり麩のすまし汁</p>	<p>7日(火)卒業式</p> <p>卒業式</p>		<p>8日(水)いい菌の日</p> <p>もやしのおソテー</p> <p>アユの米粉揚げ</p> <p>うどん 肉みそだれ</p>	<p>9日(木)</p> <p>五色あえ 厚揚げのおろしだれかけ</p> <p>麦ごはん かきたま汁</p>	<p>10日(金)</p> <p>チゲンサイのナムル エビのチリソース炒め</p> <p>麦ごはん ワンタンスープ</p>
<p>13日(月)</p> <p>ぶどうゼリー イタリアンサラダ</p> <p>イカのカレー焼き</p> <p>黒パン パンプキンポタージュ</p>	<p>14日(火)</p> <p>高野豆腐の卵とじ アユの甘露煮</p> <p>麦ごはん 湯葉のすまし汁</p>	<p>15日(水)</p> <p>デコボン 切干大根のサラダ</p> <p>手作りかき揚げ</p> <p>うどん きつねうどんの具</p>	<p>16日(木)</p> <p>韓国風肉じゃが 鶏肉の高らい焼き</p> <p>麦ごはん キムチスープ</p>	<p>17日(金)</p> <p>ブルーベリー ホキフライ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ひじきごはん 根菜みそ汁</p>	
<p>20日(月)食育の日</p> <p>ムスカ風 グリーンサラダ</p> <p>グラタン</p> <p>米粉パン マカロニスープ</p> <p>チョコクリーム</p>	<p>21日(火)</p> <p>春分の日</p>		<p>22日(水)</p> <p>海藻サラダ</p> <p>オムレツ</p> <p>ピザトースト キャベツのスープ</p>	<p>23日(木)</p> <p>小松菜のごまあえ 豚肉のあんからめ</p> <p>りんごゼリー</p> <p>麦ごはん 大根のみそ汁</p>	<p>24日(金)</p> <p>修了式</p>

1年間の食生活を振り返ってみましょう。

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。
□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。

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

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。

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。

給食室より

ご卒業おめでとうございます。

《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おいしいです。