



令和6年度3月 給食献立表



各務原市立蘇原中学校

3日(月) ひじきサラダ ブロッコリー グラタン  コッパパン 白菜スープ	4日(火)ひな祭り献立 菜花のごまあえ ちらしそぼろ ひなあられ  麦ごはん 春のかすみ汁	5日(水) 小松菜ソテー カワハギの 天ぷら  ソフト麺 中華あんかけ	6日(木)卒業お祝い献立 筑前煮 とんかつ お祝い デザート  赤飯 お祝いすまし汁	7日(金) 卒業式 	
10日(月) かぼちゃサラダ オムレツ  ピザトースト 豆乳クリームスープ	11日(火) 厚揚げの梅ねぎソース じゃがいもの旨煮  麦ごはん 大根のみそ汁	12日(水) オレンジ ビーンズサラダ いちご 蒸しパン  中華麺 ちゃんぽんの具	13日(木) キムチナムル ブルコギ  麦ごはん ワンタンスープ	14日(金) アセロラゼリー サバの竜田揚げ  ひじきごはん 豚汁	
17日(月) 切干大根のサラダ 鶏肉の ケチャップ炒め  黒パン ポトフ	18日(火)いい歯の日 シイラの西京みそ焼き きんぴらごぼう  麦ごはん 湯葉のすまし汁	19日(水)食育の日 りんご 岐阜ほうれん草のおかか煮 竹輪の ごま揚げ  うどん 肉うどんの具	20日(木)春分の日 ★衛生面や安全性、物資の都合などにより、献立や食材を変更することがあります。 ★学校給食では、「学校給食地産地消推進事業」により、県、市町村、JA中央会から一部助成を受けています。 ★参照 少年写真新聞社	21日(金) こんにゃく ドライみそカレー サラダ  麦ごはん わかめスープ	
24日(月) ヨーグルト イカカツフライ  キャロットピラフ 野菜スープ	25日(火) わかめサラダ カラフルポテト  麦ごはん ハッシュドビーフ	3年生のみなさん ご卒業 おめでとうございます 『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。 生涯を健康で過ごすためにも「食」に関心を持ち、感謝の気持ちを忘れず過ごしてください。			人 ↑ = 食 良



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年の自分の食事マナーやクラスでの取り組みの成果などを振り返ってみましょう。また、その反省をもとにして、来年度へ向けて、残りの給食時間を充実したものとなるように、過ごしましょう。



春休みの食生活

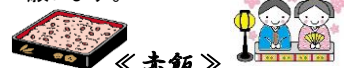
春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。

時間に余裕がある時には、買い物や食事の準備や後片付け、調理をするなど、自分の食生活のレベルアップに取り組んでみましょう。



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」を炊いてお祝いします。