

# 令和6年度3月 給食献立表

各務原市立蘇原中学校

<b>3日(月)</b> ひじきサラダ ブロccoliー ゲラタン  コッペパン 白菜スープ	<b>4日(火)ひな祭り献立</b> 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	<b>5日(水)</b> 小松菜ソテー カワハギの 天ぷら  ソフト麺 中華あんかけ	<b>6日(木)卒業お祝い献立</b> 筑前煮 とんかつ お祝い デザート  赤飯 お祝いすまし汁	<b>7日(金)</b> 卒業式 	
<b>10日(月)</b> 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	<b>11日(火)</b> 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	<b>12日(水)</b> 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	<b>13日(木)</b> キムチナムル ブルコギ  麦ごはん ワンタンスープ	<b>14日(金)</b> アセロラゼリー サバの竜田揚げ  ひじきごはん 豚汁	
<b>17日(月)</b> 切干大根のサラダ 鶏肉の ケチャップ炒め  黒パン ポトフ	<b>18日(火)いい歯の日</b> シラの西京みそ焼き きんぴらごぼう  麦ごはん 湯葉のすまし汁	<b>19日(水)食育の日</b> 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	<b>20日(木)春分の日</b> ★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	<b>21日(金)</b> 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	
<b>24日(月)</b> 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	<b>25日(火)</b> 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	<b>3年生のみなさん ご卒業 おめでとうございます</b> 『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。



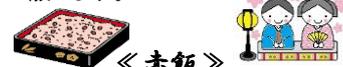
## 春休みの食生活

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。