



3月給食だより

石川県立ろう学校

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ミルクロール チキンピカタ おからとツナのサラダ ポテトスープ	ひな祭りずし メンチカツ だし巻き卵 サラダ添え なめこ汁	ごはん ちくさや 干草焼き いんげんのごま和え しらあ 白和え めったかすじる	ごはん ふくらぎの辛味噌和え 和風サラダ 大根のみそ汁	オムカレー いしかわ こめこ 石川の米粉deレモンチキン きりぼしだいこん 切干大根のカミカミサラダ フルーツポンチ
9	10	11	12	13
ミルクロール ミートボールシチュー キャベツとコーンのマカロニサラダ てづく 手作りりんごゼリー	ごはん さかないしがき 魚の石垣フライ ゆで野菜 まめ 豆とポテトのサラダ だいこん 大根のみそ汁	ごはん 肉じゃが ごぼうサラダ とうふ 豆腐とわかめのかきたま汁 くだもの盛り合わせ	おいわいせきはん お祝い赤飯 MIXひとロカツ ブロッコリーのフレンチサラダ すまし汁 お祝いデザート	卒業式
16	17	18	19	23(月)
ミルクロール ポークソテー クルミ入り切干大根のサラダ とうふ 豆腐のスープ	あおな えだまめ 青菜と枝豆ごはん たまごまき 卵巻きのそばろあんかけ もやし の和え物 とんじる 豚汁	♥ リクエスト給食 ごもく 五目あんかけラーメン ギョウザ はる 春のフルーツ豆乳かん	むぎ 麦ごはん あどり か 揚げ鶏の変わりあんからめ キャベツのおかか煮 こんさい しる 根菜みそ汁	チョコ&きなこ焼きパン にくだんご 肉団子のトマトソースからめ グリーンサラダ クリームコーンの豆乳スープ

ご卒業おめでとうございます



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間で振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



給食の前に手をきれいに洗えましたか？ 	食事のあいさつは心を込めて言えましたか？ いただきます 	おしほを正しく使うことができましたか？
よくかんで味わって食べられましたか？ 	バランスの良い食事のとり方がわかりましたか？ バランス 	自分に必要な量を考へて食べることができましたか？
地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？ 	行事食や郷土料理について知ることができましたか？ 	楽しい給食時間を過ごせましたか？

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

ひな祭りの食べ物

ちらしずし



酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは、塩漬にした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

ひしもち

ひなあられ

緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされ、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。