



まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食を通して、そのサポートができていたら嬉しいです。卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしててください。



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年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



今月の給食目標

1年間の食生活を振り返ろう

|                                    |   |   |
|------------------------------------|---|---|
| <p>給食の前<br/>手をきれいに<br/>洗えましたか？</p> | <p>食事のあいさつは<br/>心を込めて<br/>言えましたか？</p> <p>いただきます</p> | <p>おはしを正しく使う<br/>ことができましたか？</p>           |
| <p>よくかんで味わって<br/>食べられましたか？</p>     | <p>バランスの良い<br/>食事のとり方が<br/>わかりましたか？</p> <p>バランス</p> | <p>自分に必要な量を<br/>考えて食べることが<br/>できましたか？</p> |
| <p>地域でとれる食べ物を<br/>知ることができましたか？</p> | <p>行事食や郷土料理<br/>について知ることが<br/>できましたか？</p>           | <p>楽しい給食時間を<br/>過ごせましたか？</p>              |

ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。



# 3月よていこんだて

| 月<br>2日   | 火<br>3日 ひなまつり   | 水<br>4日   | 木<br>5日   | 金<br>6日 カレーの日   |   |       |      |         |   |  |  |   |       |      |      |   |   |       |      |      |   |   |      |   |     |   |   |      |   |     |   |     |
|---|---|---|---|---|---|-------|------|---------|---|--|--|---|-------|------|------|---|---|-------|------|------|---|---|------|---|-----|---|---|------|---|-----|---|-----|
| スラッピージョー<br>フライドポテト<br>野菜スープ<br>なめらかプリン   | 菜の花入り牛肉寿司<br>お心のすまし汁<br>ひなあられ              | ごはん<br>チキンチキンごぼう<br>ガタタン   | ビビンバ<br>中華スープ<br>セノビーゼリー  | チキンカレーライス<br>コールスローサラダ<br>ふくしん漬け   |   |       |      |         |   |  |  |   |       |      |      |   |   |       |      |      |   |   |      |   |     |   |   |      |   |     |   |     |
| 工 1,058.0 kcal タ 33.7 g<br>脂 51.0 g 塩 3.3 g   | 工 851.0 kcal タ 34.2 g<br>脂 23.4 g 塩 2.6 g   | 工 1,010.0 kcal タ 37.0 g<br>脂 31.9 g 塩 2.2 g   | 工 1,033.0 kcal タ 40.7 g<br>脂 33.0 g 塩 2.5 g   | 工 808.0 kcal タ 31.7 g<br>脂 15.3 g 塩 2.4 g   |   |       |      |         |   |  |  |   |       |      |      |   |   |       |      |      |   |   |      |   |     |   |   |      |   |     |   |     |
| 9日 合格祈願給食   | 10日 高校入試  | 11日 高校入試  | 12日 おめでとう給食   | 13日 中学校卒業式  |   |       |      |         |   |  |  |   |       |      |      |   |   |       |      |      |   |   |      |   |     |   |   |      |   |     |   |     |
| ごはん<br>ハンバーグ <br>添え野菜<br>かぼちゃのシチュー<br>キットカット | ごはん<br>フライドチキン <br>ソムタム風サラダ<br>チーズのふわふわスープ | ごはん<br>さばのみぞれ煮<br>ゆかり和え <br>鶏の塩ちゃんこ  | 揚げパン<br>スパゲティサラダ<br>ポトフ <br>オレンジ | ごはん<br>チーズなっとう <br>おでん<br>ひとくち焼きいも |   |       |      |         |   |  |  |   |       |      |      |   |   |       |      |      |   |   |      |   |     |   |   |      |   |     |   |     |
| 工 942.0 kcal タ 32.9 g<br>脂 26.3 g 塩 2.8 g   | 工 981.0 kcal タ 37.7 g<br>脂 35.7 g 塩 2.9 g   | 工 812.0 kcal タ 35.2 g<br>脂 25.3 g 塩 1.3 g   | 工 791.0 kcal タ 25.6 g<br>脂 26.2 g 塩 2.7 g   | 工 998.0 kcal タ 35.9 g<br>脂 21.7 g 塩 2.4 g   |   |       |      |         |   |  |  |   |       |      |      |   |   |       |      |      |   |   |      |   |     |   |   |      |   |     |   |     |
| 16日   | 17日 小学校卒業式  | 18日   | 19日   | 20日   |   |       |      |         |   |  |  |   |       |      |      |   |   |       |      |      |   |   |      |   |     |   |   |      |   |     |   |     |
| ごはん<br>野菜コロケ<br>ハムマヨサラダ<br>水菜のみそ汁   |    | ごはん<br>ぶた肉しょうが焼き<br>とり野菜<br>青のり小魚   | パエリア <br>ひじきマリサラダ<br>コンソメスープ     |                                    |   |       |      |         |   |  |  |   |       |      |      |   |   |       |      |      |   |   |      |   |     |   |   |      |   |     |   |     |
| 工 746.0 kcal タ 22.9 g<br>脂 20.5 g 塩 2.3 g   |   | 工 806.0 kcal タ 36.8 g<br>脂 22.6 g 塩 2.4 g   | 工 770.0 kcal タ 34.2 g<br>脂 13.7 g 塩 2.9 g   |   |   |       |      |         |   |  |  |   |       |      |      |   |   |       |      |      |   |   |      |   |     |   |   |      |   |     |   |     |
| 23日   | 24日 修了式   | <p>すべての献立に牛乳がつかます。文部科学省の学校給食摂取基準をもとに、給食献立を作成しています。当日の天候等の理由により、急遽献立内容の変更がある場合があります。</p> <p>栄養表示: エネルギー【エ/kcal】、たんぱく質【タ/g】、脂質【脂/g】、塩分【塩/g】</p> <table border="1"> <tr> <th colspan="4">今月の平均値</th> <th colspan="4">小学生の基礎値</th> </tr> <tr> <td>工</td><td>700.0</td><td>kcal</td><td>28.2</td><td>g</td> <td>工</td><td>721.0</td><td>kcal</td><td>27.7</td><td>g</td> </tr> <tr> <td>脂</td><td>21.7</td><td>g</td><td>1.9</td><td>g</td> <td>脂</td><td>22.4</td><td>g</td><td>1.9</td><td>g</td> </tr> </table> |   | 今月の平均値  |   |       |      | 小学生の基礎値 |   |  |  | 工 | 700.0 | kcal | 28.2 | g | 工 | 721.0 | kcal | 27.7 | g | 脂 | 21.7 | g | 1.9 | g | 脂 | 22.4 | g | 1.9 | g | 27日 |
| 今月の平均値  |   |   |   | 小学生の基礎値   |   |       |      |         |   |  |  |   |       |      |      |   |   |       |      |      |   |   |      |   |     |   |   |      |   |     |   |     |
| 工   | 700.0   | kcal  | 28.2  | g   | 工 | 721.0 | kcal | 27.7    | g |  |  |   |       |      |      |   |   |       |      |      |   |   |      |   |     |   |   |      |   |     |   |     |
| 脂   | 21.7  | g   | 1.9   | g   | 脂 | 22.4  | g    | 1.9     | g |  |  |   |       |      |      |   |   |       |      |      |   |   |      |   |     |   |   |      |   |     |   |     |
| ごはん<br>コンビネーションオムレツ<br>キャバツソテー<br>さつま汁  | ごはん<br>春雨サラダ<br>マーボー豆腐<br>バナナ            |   |   |   |   |       |      |         |   |  |  |   |       |      |      |   |   |       |      |      |   |   |      |   |     |   |   |      |   |     |   |     |
| 工 765.0 kcal タ 25.6 g<br>脂 19.7 g 塩 2.0 g   | 工 964.0 kcal タ 37.0 g<br>脂 28.8 g 塩 2.4 g   |   |   |   |   |       |      |         |   |  |  |   |       |      |      |   |   |       |      |      |   |   |      |   |     |   |   |      |   |     |   |     |

## ひな祭りのおはなし

まいとし がつ か おんな こ すこ せいちょう しあわ ねが いわ  
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。



おす 忘れないでね

どうしたの?  

明日で最後かあ...

### 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番やくさいざんしおづ さかな こめ

着したのは最近のことで、もとは、塩漬け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。



#### はまぐりのうしお汁

はまぐりは、対になった貝殻でないと形がぴたり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。



卒業したもんね  

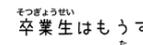
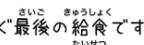
お別れするのがさびしいの  

でもねわたしはあなたの元気を支えたことができて幸せだったよ

### 各地のひな菓子

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|  おおしもん (愛知県) |  いがまんじゅう (愛知県西三河地域) |  ひちぎり (京都府)    |  おいわり (鳥取県)   |
|  からすみ (岐阜県)  |  くしらもち (山形県)        |  ひなまんじゅう (岩手県) |  うずまきもち (香川県) |

思い出を忘れないでね  

これからは元気でいてね  

Hug!!

卒業生はもうすぐ最後の給食です。これからは食べることを大切に!