


3月給食盛り付け表

芳泉中学校

☆今月の目標☆

食生活の自立を
めざそう

1日(水)		2日(木)		3日(金)					
<p>たんばく質は肉だけでなく魚介類にも豊富な栄養素です。今日は、いか・えび・ほたてが入ったスパゲティです。</p> <p>セレクトデザート</p>  <p>ハムサラダ シーフドスープスパゲティ</p>		<p>3年生の卒業を祝ってお祝いの日の献立です。赤飯の赤色は邪気を祓(はら)うと伝えられています。</p> <p>いちご</p>  <p>さわらの西京焼き ごま塩 赤飯 のっぺい</p>		<p>ノロウイルス等による食中毒を防ぐには、食事の前の手洗いが大切です。きれいな手で食事をしましょう。</p> <p>若どりのスパイス揚げ</p>  <p>コーヒー牛乳のもと スイートポテトパン マカロニスープ</p>					
6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)	
<p>3年生のお別れ給食です。3年間おつかれさまでした、の気持ちを込めてカレーを作ります。</p> <p>1・2年生給食なし</p> <p>大根サラダ</p>  <p>カツカレーライス</p> 		<p>ごまは種実類です。代謝を促し、内臓機能を高める働きがあります。実は小さいですが、健康増進に大きな効果があります。</p> <p>デコポン</p>  <p>酢のもの</p>  <p>ご飯 筑前煮</p> 		<p>食品には原材料や栄養成分、アレルギー表示などがされており、食品を選ぶときの情報源となります。</p> <p>ポテトとベーコンのカップ焼き</p>  <p>みそラーメン</p> 		<p>主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は栄養バランスのよい食事です。毎日の食事で組み合わせを考えてみましょう。</p> <p>即席漬け</p>  <p>いわしのにんにくじょうゆ揚げ</p>  <p>麦ご飯 にらたま汁</p> 		<p>キャロットシチューはすりおろしたにんじんを入れているため、香しいオレンジ色になっています。</p> <p>ひじきのサラダ</p>  <p>ドレッシング</p>  <p>米粉パン キャロットシチュー</p> 	
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	
<p>卒業式</p> <p>わけぎは今がおいしい旬の食品です。わけぎのぬたは香を伝える料理です。</p> <p>わけぎのぬた</p>  <p>ご飯 肉じゃが</p> 		<p>ふくふく豆は「カミカミ献立」です。しっかりかんで食べましょう。</p> <p>清見オレンジ</p>  <p>かやくうどん ふくふく豆</p> 		<p>緑黄色野菜は健康維持に欠かせない食品です。にんじんは緑黄色野菜の代表的な野菜です。</p> <p>スプリングサラダ</p>  <p>ハヤシライス</p> 		<p>給食なし</p>			

<3年生のみなさんへ>

小学校から食べてきた給食も3月6日(月)で最後です。
小学校6年間と中学校3年間の義務教育が終わると同時に学校給食も終わります。
学校給食を卒業したらその後は、お弁当など「自分で選ぶ食事」になります。
食事は心と体の健康を支える基本です。
これからも食生活を大切にして、健康な体作りをしていきましょう。

