

3月給食盛り付け表

芳泉中学校

<3年生のみなさんへ>

小学校から食べてきた給食もこの3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ささえる基本です。
 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。

☆今月の目標☆

食生活の自立を
めざそう

1日(金)

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。



4日(月) 1・2年給食なし	5日(火)	6日(水) 3年給食最終日	7日(木)	8日(金)
<p>3年生の卒業を祝う献立です。赤飯の赤色は、邪気を祓うと伝えられています。</p> <p>お祝い紅白ゼリー さわらの西京焼き ごま塩 赤飯 のっぺい</p>	<p>給食では、煮干し・かつお・昆布・とりがら・豚骨などでだしをとっています。</p> <p>ツナそぼろ 井 ツナそぼろご飯 白玉汁</p>	<p>緑黄色野菜は健康維持に欠かせない食品です。クリームスープスパゲティに入っているこまつなやにんじんは、緑黄色野菜の代表的な野菜です。</p> <p>ハムサラダ 井 クリームスープスパゲティ</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、春を伝える料理です。</p> <p>ぶんたん わけぎのぬた 麦ご飯 肉じゃが</p>	<p>健康を保つためには、いろいろな食品をバランスよく食べることや、旬の食材を積極的に食べることが大切です。</p> <p>ヨーグルト 白身魚のスパイス揚げ 米粉パン コーンスープ</p>
<p>正しい箸の使い方ができていますか？ 箸を正しく使うことができると、食べやすいだけでなく、美しい食べ方ができます。</p> <p>蒸ししゅうまい ご飯 八宝菜</p>	<p>卒業式</p> <p>卒業証書</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 井 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 いわしのにんにくしょうゆ揚げ 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たため、春らしいオレンジ色になっています。</p> <p>ひじきのサラダ レーズンパン キャロットシチュー</p>
<p>日本に昔から伝わる乾物は、干すことで保存性が良くなります。また、香りや旨味が凝縮され栄養価も高くなります。</p> <p>切り干し大根の煮つけ さけの塩焼き ご飯 ごま汁</p>	<p>食事は、多くの人々の苦勞や努力に支えられてできています。1年間の感謝の気持ちを込めて、あいさつをしましょう。</p> <p>いちご スプリングサラダ ハヤシライス</p>	<p>《給食最終日》 3年生 …… 6日(水) 1・2年生…19日(火)</p> <p>給食が終了したら、給食当番の人は、エフロンを持ち帰り、洗濯をして早めに学校へ持ってきましょう。</p> <p>《給食開始日(予定)》 新1年生 …… 4月12日(金) 新2・3年生…4月9日(火)</p>		

