



3月給食盛り付け表

2023年
岡北中学校

今月の目標

食生活の 自立を目指そう



1日(水)		2日(木)		3日(金)	
スープスパゲティは、いか・えび・ほたて入り。魚介類にはたんぱく質が豊富に含まれています。		卒業・進級を祝った献立です。赤飯の赤色は邪気を祓うといわれています。		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。清潔な手で食事をしましょう。	
 ハムサラダ シーフドスープスパゲティ		 さわらの西京焼き ごま塩 赤飯 のっぺい		 マカロニスープ スイートポテトパン	
6日(月)		7日(火)		8日(水)	
給食では、だしは煮干し・かつお・昆布・とりから・豚骨などでとっています。		3年生 お祝い給食		給食なし	
 ツナそぼろ ツナそぼろご飯 白玉汁		 お祝いクレープ ケチャップ チキンナゲット えびフライ オムライス もち麦入りスープ			
13日(月)		14日(火)		15日(水)	
卒業式		わけぎは、今がおいしい旬の野菜。「わけぎのぬた」は春を告げる伝統料理です。		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。	
 ご卒業おめでとうございます		 わけぎのぬた ご飯 肉じゃが		 かやくうどん ふくふく豆	
16日(木)		 ヨーグルト スプリングサラダ ハヤシライス		 食べることを たいせつに	

★一年間をふり返ってみよう



「すきらいをしない、毎日朝ごはんを食べる…」
食習慣は、将来の健康を左右します。考えながら食事をして、健やかに成長していきましょう。
「自分の体は自分が食べたものでできている」