



月	火	水	木	金
<p>☆バイキング給食の約束☆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●好きなものを好きなだけ選ぶのではなく、主食、主菜、副菜、汁物など栄養バランスを考えよう。</li> <li>●自分の適量を考えて、残さず食べられるように料理を取るようにしよう。</li> <li>●マナーを守り、周りの人のことを考えて料理を取ったり、きれいに盛りつけたりしよう。</li> </ul>				
			1	2
			<ul style="list-style-type: none"> <li>・コッペパン</li> <li>・白身魚のフライ</li> <li>・コーンサラダ</li> <li>・オニオンスープ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ポークカレー</li> <li>・福神漬</li> <li>・桃の缶詰</li> <li>・牛乳</li> </ul>
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>☆源たれ揚げ</li> <li>・おろし和え</li> <li>・豆腐のみそ汁</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・味噌ラーメン</li> <li>・シューマイ</li> <li>・チンゲン菜の中華サラダ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・つくね</li> <li>・菜の花の和え物</li> <li>・キャベツのみそ汁</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・豚肉のみそ焼き</li> <li>・ゆかり和え</li> <li>・ふのすまし汁</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p>バイキング給食</p>
源たれ揚げは1人2個です			シューマイは1人3個です	
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・鶏肉の生姜焼き</li> <li>・いんげんの和え物</li> <li>・大根のみそ汁</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p>卒業式</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・サバのみそ煮</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・キノコのすまし汁</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・山菜うどん</li> <li>・コロッケ</li> <li>・アスパラのごま和え</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ゆかりごはん</li> <li>・厚焼玉子</li> <li>・キャベツの和え物</li> <li>・豚汁</li> <li>・牛乳</li> </ul>
19	20	21	22	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ギョウザ</li> <li>・チンジャオロース</li> <li>・春雨スープ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・さわらのゴマ焼き</li> <li>・白菜の辛子和え</li> <li>・高野豆腐のみそ汁</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p>春分の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米粉パン</li> <li>・オムレツ</li> <li>・ブロッコリーサラダ</li> <li>・白菜のクリームスープ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	
ギョウザは1人2個です				

材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。  
 2日ポークカレー、16日ゆかりごはんは3月生まれのリクエストメニューです(◎)。  
 5日源たれ揚げは卒業生のリクエストメニューです(☆)。  
 ◆は栄養士訪問予定日です。

給食を通して学んだことをふり返ろう！

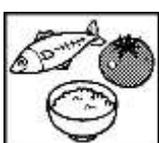
①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



②食べる前に手洗いをを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか？



⑤配ぜんや盛りつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」（じょうしのせっき）とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代ごろに始まり、一般にひろまったのは、明治以降といわれています。それまでは、厄（やく）をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句に作られる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。

