

3月給食だより



月	火	水	木	金
<p>今月の中仙・大仙市産</p> <p>●あぶらあげ ●糸こんにゃく ●ウインナー ●みそ ●米</p> <p>★今月も中学校3年生のリクエストメニューを取り入れています。</p>	<p>●キャベツ ●たまねぎ ●かぼちゃ</p> <p>●だいこん ●むきえだまめ ●長ねぎ</p> <p>●小松菜 ●とうふ ●あつあげ</p>	<p>●ごはん</p> <p>★ポークカレー</p> <p>★マナー豆腐</p> <p>★もずくスープ</p> <p>★セノビーゼリー</p>	<p>1. ごはん</p> <p>★ざばみそ煮</p> <p>●ひき肉とひじきの炒め煮</p> <p>●豆腐のすまし汁</p>	<p>2. ★カレーうどん</p> <p>●野菜しゅうまい (小2コ、中3コ)</p> <p>●ハムとモヤシの炒めもの</p> <p>●桜もち</p>
<p>12. ごはん</p> <p>●若鶏の照り焼き</p> <p>●大根のべっこう煮</p> <p>●もやしのみそ汁</p>	<p>7. ごはん</p> <p>★秋田とっさりハンバーグ</p> <p>●キャベツといんげん炒め</p> <p>●なめこ汁</p>	<p>13. 米粉パン</p> <p>●ポテトカツプグラタン (ほうれんそう)</p> <p>●パンノミートソース炒め</p> <p>●コーンポタージュ</p> <p>●マーメレードジャム</p>	<p>8. ★まいだけごはん</p> <p>●秋鮭の寒焼焼き</p> <p>★肉じゃが</p> <p>●なるとのすまし汁</p>	<p>9. ★中華丼</p> <p>●むぎごはん</p> <p>●中華うま煮</p> <p>●わかめと豆腐のスープ</p> <p>★レモンカスタードタルト</p> <p>★ジョア (りんご)</p>
<p>19. ごはん</p> <p>●しそやうざたれかけ (小2コ、中3コ)</p> <p>●ミートボールの酢豚風</p> <p>●もやしとらのスープ</p>	<p>14. ごはん</p> <p>●キャベツメンチソースかけ</p> <p>●白菜と春雨の中華炒め</p> <p>●コンソメスープ</p>	<p>20. むぎごはん</p> <p>●チキンカレー</p> <p>●かぶの温野菜</p> <p>●ハックドレッシング (たまねぎ)</p> <p>●すだちゼリー</p> <p>●ジョア (ブレーン)</p>	<p>15. ごはん</p> <p>●カレイの唐揚げ</p> <p>●かぶのそぼろ煮</p> <p>●キャベツ炒め豚汁</p>	<p>16. 豚肉スタミナ丼</p> <p>●むぎごはん</p> <p>●豚肉スタミナ炒め</p> <p>●大根のみそ汁</p>

＜給食センターの衛生管理について＞

2月5日、22日の腸内細菌検査、
22日のノロウイルス検査は
全職員陰性でした。

※都合により献立が変更になることもあります。ご了承ください。

わたしの食べたいものが、わたしの体をつくれます!

<p>① たいも心もとって大事!</p>	<p>② べんきょうも</p>	<p>③ べんも心もとって大事!</p>	<p>④ こぎす</p>
<p>⑤ 元気になります。</p>	<p>⑥ うんどうも</p>	<p>⑦ 元気になります。</p>	<p>⑧ 食べよう</p>
<p>⑨ 元気のみなもと</p>	<p>⑩ ありがとうの心をこめて</p>	<p>⑪ 元気になります!</p>	<p>⑫ 学校給食!</p>
<p>⑬ 食べもの</p>	<p>⑭ たくさん</p>	<p>⑮ 元気になります!</p>	<p>⑯ 学校給食!</p>
<p>⑰ 食べもの</p>	<p>⑱ たくさん</p>	<p>⑲ 元気になります!</p>	<p>⑳ 学校給食!</p>

ご卒業・ご進級 おめでとうございます。

もうすぐ桜のつぼみが見えはじめる季節になります。ご卒業、ご進級を迎えらるみなさま、ご進級おめでとうございます。みなさんの思い出に残っている給食は何ですか? 給食をはじめ、学校で楽しく過ごした時間を歩んでいくみなさん、長い人生を支える、よい思い出をほしう願っています。

1年間をふり返って、よくできました

1年間をふり返って、よくできたものに○をつけてみましょう。

<p>朝ごはんは毎日しっかり食べてきましたか?</p>	<p>食事の前の手洗いはしっかりできましたか?</p>	<p>給食当番の仕事はきちんとできましたか?</p>
<p>食器を正しく配膳して食べるのができましたか?</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはきちんとできましたか?</p>	<p>はしを正しくもって使うことができましたか?</p>
<p>よい姿勢で食事のマナーを守って食べられましたか?</p>	<p>よくかんで食べられましたか?</p>	<p>季節の食べ物や行事食を楽しめましたか?</p>
<p>給食のきまりを守って協力し合い楽しい給食時間にできましたか?</p>	<p>栄養バランスを考え、好き嫌いなく食べることができましたか?</p>	<p>おやつは食べる時間と量を決めて食べることができましたか?</p>

いくつ○がつきましたか?

○が9個以上 すばらしい。新しい学年もこの調子で!

○が6～8個 あともう1歩。できなかつたことは次の学年でがんばってみよう!

○が0～5個 できそうなことからチャレンジして、できることをどんどんがんばろう!

春休みもしっかり「早寝・早起き・朝ごはん」!

朝ごはんの役割

1日3食、しっかり食事をすることは健康づくりの基本です。中でも朝ごはんは1日のリズムをつくり、体と脳が活動するたりの大切なエネルギー源となります。春休み中も朝は時間にきちんと起きて、しっかり朝ごはんを食べてよい生活リズムで過ごしましょう。新しい学校や学年で、よいスタートが切れるようにがんばりましょう。

