

3月給食たより



月	火	水	木	金
2 ・ごはん ・さばみそ煮 ・肉じゃが ・米粉めん入りすまし汁	3 ・むぎごはん ・ポークカレー ・かぶの温野菜 ・バックドレッシング(イタリアン) ・焼き桜もち	4 ・ごはん ・チーズインハンバーグ ・キャベツとエリンギのソテー ・さつまいものみそ汁 ・日向夏ゼリー(小) ・日向夏ゼリー(中)	5 ・ごはん ・いかメンチカツ(カレー風味) ・莖わかめの炒め煮 ・ごぼうのみそ汁	6 ・まいたけごはん ・メバルの塩麹焼き ・切り干し大根とあさりの炒め煮 ・パンダなるとのすまし汁 ・レモンカスタードタルト ・ジョア(ストロベリー)
9 ・ごはん ・豚肉のみそ焼き ・野菜とちくわの炒めもの ・けんちん汁	10 ・高野豆腐のそぼろ丼 ・むぎごはん ・高野豆腐のそぼろ炒め ・中華なめこスープ ・いちごプリン	11 ・ごはん ・鮭の黄金焼き ・キャベツの煮びたし ・もやしのみそ汁	12 ・ごはん ・野菜の春巻き ・マーボー豆腐 ・もずくと糸かまぼこのスープ	13 ・オレンジパン ・若鶏のパン粉焼き ・野菜たっぷりナポリタン ・じゃがいものスープ
16 ・ごはん ・枝豆しゅうまい(小2コ、中3コ) ・酢豚風炒め ・ワンタンスープ塩味	17 ・むぎごはん ・チキンカレー ・キャベツの温野菜 ・バックドレッシング(薄しそ) ・ミルクコーヒー	18 ・ごはん ・若鶏の唐揚げ甘酢しょうゆ ・ハムとチンゲンサイの炒めもの ・豆腐とりののみそ汁	19 ・ごはん ・いわしのオレンジ煮 ・かぶのそぼろ煮 ・キャベツ炒め豚汁 ・すだちゼリー ・ジョア(プレーン)	20 しゅんぶん 春分の日

◆◆ 牛乳は毎日つきます。ジョアがつく日は牛乳はありません。◆◆

※都合により献立が変更になることもあります。ご了承くださいませよう願いたします。

今月中仙・大仙市産

- キャベツ ●たまねぎ ●エリンギ
- 冷凍かぼちゃ ●冷凍むきえだまめ
- 濃縮トマト汁 ●とうふ ●油揚げ
- あつあげ ●糸こんにゃく
- ウインナー ●ベーコン ●ハム ●みそ ●米

<給食センターの衛生管理について>

2月3日、20日の腸内細菌検査、
20日のノロウイルス検査は
全職員陰性でした。

卒業・進級の季節となりました。うれしいけれど、少し寂しい別れの季節です。

中学3年生の皆さん、これからは食事を自分で選んで食べる機会が増えていきますので、食べ方に悩んだときは、給食を思い出して、バランスを意識してくださいね。

健康は毎日の食生活の積み重ねです。これからの皆さんの人生が、健康で美り多いものとなりますように、給食センター一同願っています。



わたしの食べたものが、わたしの体をつくれます!

① こぼす 食べよう、 えいよういっぱい 学校の給食!	② もっと食べた でもおやつは 時間と量を きめてから!	③ んきょうも うどんも しっかり食べて がんばるぞ!	④ ただきま いただきます! ありがどうの いただきます!
⑤ ようも みんな いっしょの 給食だ!	⑥ きな えん ふん うれい な!	⑦ た い じ た よ	⑧ 食 ん の か た の も と!

日足が伸びて、夕方になってもだいぶ明るくなってきました。まだまだ寒い日もありますが、あちらこちらで春の兆しを感じられ、心がうきうきしてきます。昔から「三寒四温」といいますが、寒い日と温かい日を交互にくり返し、春は確実に近づいてきています。3月は1年の学びの締めくくりです。体調管理に気をつけ、ぜひ有終の美を飾ってください。

食生活と健康 チェック!

この1年間を振り返ってみて、できていたことに○をつけましょう。



朝ごはんを毎日 食べている 	食事は好き嫌いを しないで残さず 食べている
かむことを意識し、 よくかんで食べて いる 	1日3食、決まった 時間に食べている
おやつは時間と量 を決めて、食べ過ぎ ないようにしている 	家族や友達と 一緒に楽しく 食べて いる
食事の前に必ず 手を洗っている 	食事の後は歯を 磨いている
早寝・早起きをし、 睡眠を十分にと っている 	運動をしたり、 体を動かして 遊んだりして いる

心と体の健康のためには、栄養バランスの良い食事と、規則正しい生活習慣が基本です。できなかったところは、意識して取り組むようにしましょう。