



3月3日はひなまつりです。ひなまつりの行事食には、色々な意味が込められています。給食でもひなまつり献立が登場します。お楽しみに！

ちらしずし

えび なまい 海老(長生きができる)、れんこん(先を見通す)など、縁起の良い食材が使われています。

ひなあられ

ももとはひしもちを細かくくだいて作られています。4色のものは、春夏秋冬を表しています。

ひしもち

3つの色にはそれぞれ意味があり、赤は「魔除け」、白は「清らかさや長寿」、緑は「健康」の意味が込められています。

蛤のお吸い物

蛤は対の貝殻がぴったり合うことから、「良い縁に巡り合い、幸せになれますように」という願いが込められています。

月	火	水	木	金
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>2</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>納豆 あえ</div> <div>あじ フライ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div>ごはん</div> <div>玉川酒造の 酒かす入り豚汁</div> </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>3 ひなまつり献立</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>子持ちししゃも 磯辺炙り</div> <div>ミニ桜餅</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div>錦糸卵入り ちらし寿司</div> <div>すまし汁</div> </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>4 中学3年なし</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>マゼドアン サラダ</div> <div>豆とチキン のトマト煮</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div>黒糖コッパン</div> <div>ABC スープ</div> </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>5 中学3年ラスト</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>香辛料 豚肉</div> <div>キャベツの 酢漬け</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div>ごはん</div> <div>塩からあげ すだちゼリー</div> </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>6 中学なし</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>韓国 のり ナムル</div> <div>ごま 焼肉</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div>ごはん</div> <div>かにとわかめ のスープ</div> </div> </div>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>9</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>オードムボエムの 春色サラダ</div> <div>チキン みそカツ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div>ごはん</div> <div>香辛料 キャベツの みそ汁</div> </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>10</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>ひじき サラダ</div> <div>牛しえびと 香辛料の かき揚げ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div>うどん</div> <div>豆乳キムチ汁</div> </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>11</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>刻み昆布の 炒め煮</div> <div>金目鯛の 塩焼き</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div>ごはん</div> <div>すいとん</div> </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>12</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>レアチーズ レアチーズ いちご</div> <div>のりマヨ サラダ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div>うすら卵入り 中華丼</div> <div>ココロ中華 みそスープ</div> </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>13</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>せとか</div> <div>フィッシュ& チップス</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div>春色 ピラフ</div> <div>豆乳 クリームチャウダー</div> </div> </div>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>16</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>わかめの 中華サラダ</div> <div>回鍋肉</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div>ごはん</div> <div>卵入り 中華コンソープ</div> </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>17 中学ラスト</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>しょうゆ フレンチ</div> <div>フルーツ ポンチ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div>青大豆入り ポークカレー</div> <div>フルーツ ポンチ</div> </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>18</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>じゃがべー サラダ</div> <div>みかん</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div>ピザトースト</div> <div>パンキン バタージョ</div> </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>19</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>和風 マカロニ サラダ</div> <div>本さわらの みそ焼き</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div>ごはん</div> <div>鶏ごぼろ汁</div> </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>20</p> <div style="text-align: center;">  <p>しゅんぶん ひ 春分の日</p> </div> </div>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>23</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>のり酢 あえ</div> <div>手作りの ハンバーグ ごまケチャップ ソース</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div>ごはん</div> <div>沢煮椀</div> </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>ご卒業おめでとうございます！</p> <p>卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。「給食おいしいかったよ！」「あれが食べたい！」と伝えてくれたことがとても嬉しかったです。これからも自分の心と体の健康を大切に、バランスの良い食生活を心がけること、そして食べることの楽しさを忘れずに過ごしてください。みなさんの活躍をお祈りしています！</p> <p style="text-align: center;">給食センター 一同より</p>  </div>			

クイズ: 3月頃に旬をむかえる野菜はどれでしょう？

- ① 菜花
- ② なす
- ③ ピーマン

*羊年(未)の年の動物の絵に色の順に数字が隠れているよ！

※献立は都合により変更になることがあります。

3月 給食だより

守門学校給食センター

今年度も最後の月となりました。この1年間、心も体も大きく成長したのではないのでしょうか。進級・卒業の前に1年間の食生活の振り返りをしましょう。

1年間の振り返りをしよう!

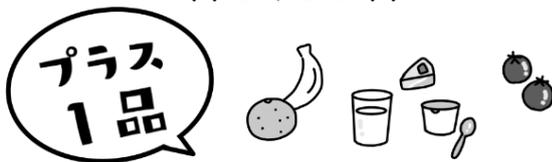
<p>□ 給食の前に丁寧に手洗い・消毒をした</p> 	<p>□ 給食着を着るとき、髪の毛をしっかりと帽子に入れた</p> 	<p>□ 正しい持ち方ではしをもてた</p> 	<p>□ 食後の歯磨きをていねいにした</p> 
<p>□ 給食当番の仕事をわすれずにできた</p> 	<p>□ よくかんで食べた</p> 	<p>□ 給食で新しい発見が1つ以上あった</p> 	<p>□ いただきます・ごちそうさまのあいさつができた</p> 

できたかどうかチェックしてみましょう。できたことはこれからも続けていきましょう。できなかったことは、来年度できるように心がけましょう!

自分で食事を準備するときは...

大きくなるにつれ、自分で食事を選ぶタイミングが増えていきます。そんなときに意識するとよい手軽なポイントを紹介します。

<< おうちで >>



おうちでは「プラス1品」を意識しましょう。たとえば、

- ・みかんなどの果物
- ・牛乳やチーズ・ヨーグルトなどの乳製品
- ・ミニトマトなどの洗うだけで食べられる野菜

<< コンビニやスーパーで >>



お店で選ぶときは、色どりのよいものを選びましょう。たとえば、

- ・野菜のおかずも入っているお弁当
- ・サンドイッチ