



月 火 水 木 金

MON TUE WED THU FRI

<p>2</p> <p>減量ごはん みそラーメン 肉シューマイ (3こ) ヨーグルト</p> <p>今日はリクエストメニューでも票の多かった味噌ラーメンが登場します。給食の味噌ラーメンには、もやしや人参がたっぷり使われています。塩分が多くなってしまうので、野菜もたっぷり食べましょう。</p>	<p>3</p> <p>ひなまつり献立 </p> <p>いろどりちらし丼 団子汁 ひな祭り3色ゼリー</p> <p>3月3日は「上巳(じょうし)の節句」、いわゆる「ひなまつり」です。ひなまつりは「桃の節句」とも言われますが、桃の花には邪気を払う力があると言われていました。また、ひし餅やひなあられに使われている色には、桃の花・雪・大地(草原)を表しているとも言われています。</p>	<p>4</p> <p>給食は ありません</p>	<p>5</p> <p>ごはん 豚汁 アジフライ もやしと油揚げの煮浸し</p> <p>3年生なし</p> <p>アジは、青魚の一種で、血液をさらさらにするEPAや脳の活性化に役立つDHAが豊富に含まれています。フライにするとサクサクとした食感が味わえます。苦手な人もぜひ食べてみてください。</p>	<p>6</p> <p>コッペパン さつまいものポタージュ 甘辛マスタードチキン 甘夏ゼリー</p> <p>さつまいもには炭水化物が豊富に含まれていて、私たちの体を動かすエネルギーになります。ポタージュにすると食べにくい食物せんいもまるごと摂取することができます。また、デザートに甘夏は、みかんの仲間、風邪予防に役立つビタミンCが豊富に含まれています。</p>
<p>9</p> <p>ビーフカレー キャベツとコーンの ドレッシングサラダ りんごのタルト</p> <p>カレーライス、肉・野菜・ごはんがバランスよく食べられる料理ですが、副菜にサラダを追加することで、不足しがちなビタミン・食物せんいをたっぷりとることができます。カレーだけでなく、サラダも食べて、より健康な体を作りましょう。</p>	<p>10</p> <p>ごはん 肉じゃが カツオフライ もやしと人参のごま和え</p> <p>3年生なし</p> <p>カツオは、春と秋に旬を迎える魚です。春に旬を迎えるカツオは、「初カツオ」、秋に旬を迎えるかつおは「戻りカツオ」と呼ばれます。初カツオは脂が少なくさっぱりとしています。今日はフライでおいしく頂きましょう。</p>	<p>11</p> <p>小型コッペパン スパゲティミートソース ブロッコリーとウィンナーのソテー チーズ みかんジャム</p> <p>ブロッコリーには、風邪予防に役立つビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄分が豊富に含まれていて、成長期の皆さんに欠かせない栄養素が含まれています。主食・主菜・副菜をしっかり食べて、健康な体を作りましょう。</p>	<p>12</p> <p>和食の日 ごはん 根菜のごま汁 豚肉のかりん揚げ キャベツの和風炒め</p> <p>今月の和食には、根菜のごま汁が提供されます。ごぼう・大根・人参など、根菜類が使われていて、おなかの調子を整える食物せんいが豊富に含まれています。また、野菜のビタミンがだしに溶け出していますので、汁も残さず飲みましょう。</p>	<p>13</p> <p>卒業式 </p>

今月の目標

一年間のふりかえりをしよう

給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<p><input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた</p>	<p><input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた</p>	<p><input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた</p>
<p><input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった</p>	<p><input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった</p>	<p><input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることをできた</p>

3年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。ご卒業おめでとうございます！
みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできましたね。今後は、自分自身で食べるものを選んだり、作ったりする機会が増えると思います。
「食べることは生きること」
これを忘れずに、これからも元気に充実した毎日を送ってくださいね！

