



# 3月の予定献立表


令和5年2月28日発行  
由利本荘市立東由利中学校

月	火	水	木	金
<p>☆印は3年生のリクエストメニューです。 牛乳は毎日つきます。献立は変更になることがあります。</p>		<b>1日</b> ごはん ☆春巻き 五目きんぴら かきたま汁	<b>2日</b> ごはん 赤魚の白醤油焼き 筑前煮 キャベツのみそ汁	<b>3日</b> ゆかりごはん 花形豆腐バーグ 野菜の柚子風味和え 菜の花スープ ひな祭りゼリー
<b>6日</b> ごはん 鯖の味噌煮 ☆ビーフンの五目炒め 白菜スープ ☆い〜よかんゼリー	<b>7日</b> ☆カレーうどん ツナ和え ももいろミルクレーフ	<b>8日</b> ☆わかめごはん ショウロンポウ じゃがいもの炒め煮 根菜汁	<b>9日</b> ピラフ ☆春雨サラダ ☆かきたまスープ ☆ヨーグルト	<b>10日</b> ごはん 鶏肉のレモンソース和え 野菜炒め 中華スープ ☆お祝いケーキ
<b>13日</b> 振替休業日 	<b>14日</b> コッパン 県産ウィンナー コールスローサラダ コンソメスープ お米のムース	<b>15日</b> マーボー丼 ミモザサラダ ねぎのみそ汁	<b>16日</b> ごはん 揚げぎょうざ 茎わかめの炒り煮 若竹汁	<b>17日</b> スタミナ丼 切り干し大根のナムル ほうれん草のみそ汁
<b>20日</b> カレーライス 福神漬け コーンサラダ ジャージーヨーグルト	<p>今の学年で過ごすのも、残り一か月となりました。一年間給食を通して、たくさんの成長があったのではないのでしょうか。進級・進学に向けて、一年間の振り返りを行いましょ！そして3年生のみなさんにとっての学校給食も残りわずかとなりました。9年間の給食の中でどんな思い出がありますか。「食べることは生きること」とも言われるように、私たちのからだは、食べ物でできています。大人になっても健康でいられるように、必要な食べ物の量や栄養について考えた食生活を送って欲しいと思います。9年間、たくさん給食を食べてくださり、ありがとうございました。</p>			

## 1年間の総まとめ 食生活をふりがえろう

1年間の食生活をふりかえり、できることに向けて頑張ろう。できることは必ずやってみよう。できなかったことは、1年後にできるようになるまで、頑張ろう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた	<input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた
<input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった	<input type="checkbox"/> よくかんで食べた
<input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った	<input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた



## 春休みは家の仕事を積極的に！

家庭の仕事は例えば配せんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。



## 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

## 季節の行事

### 3月3日 桃の節句

3月3日は桃の節句です。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。桃の節句では、ひな人形をかざり、子どもたちの代わりに病気や事故から守ってくれるようお願いしたり、縁起のよいものを食べ、子どものすこやかな成長をお祝いしたりします。

#### ひなあられ

ひなあられは、赤・緑・白・黄の色で四季（春・夏・秋・冬）を表現しています。『1年を通して幸せでいられますように』との願いが込められています。



#### ひしもち

赤色には「魔よけ」、白色には「清浄」、緑色には「健康」の意味があります。『すこやかに育てほしい』という願いが込められています。

