

# 3月の献立表

4月からあたりにアレルギー対応給食を希望する生徒は、学級担任に申し出てください。

※牛乳は毎日つきます。

※物資の都合により献立が変更になることがあります。

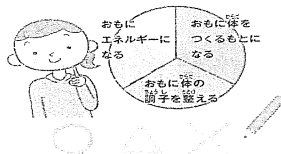
月	火	水	木	金
		1日 ＊きなこあげパン ほうれん草オムレツ 温野菜 ＊ABCスープ 3年生のどのクラスでもリクエスト上位のあげパンです。ひとつひとつ給食室で作っています。	2日 ＊ポークカレー ＊ナン ベーコンと野菜のソテー ＊ヨーグルト 今日のカレーはごはんではなくナンにつけてたべます。ナンの大きさは何種類かありますが一番多きサイズです。	3日 ごはん ＊鶏肉の照り焼き ＊ひじきの炒め煮 豆腐と野菜のとろみ汁 ももゼリー 3月3日はひな祭りです。桃の節句とも呼ばれています。(桃の花が咲く頃なので)
6日 わかめごはん ＊鶏肉のレモンソース 肉野菜炒め みそ汁 いちごムース 鶏のささみを使用する予定でしたが、鳥インフルエンザの影響で今回はお肉で。3年生の皆さんは明日に備えて、今夜は早く寝ましょうね。	7日 ごはん 焼き魚(紅鮭) 昆布のきんぴら 豚汁 切った大根を天日と寒風で乾燥させたものが切り干し大根です。生の大根よりビタミンやミネラルが豊富です。	8日 ごはん ＊棒餃子 ＊ホイコーロー 豆腐とじゃが芋のみそ汁 みそは、大豆に米や麦などを加えて、発酵させて作ります。日本各地にはさまざまなみそがあります。	9日 ごはん ＊鶏肉のから揚げ ＊メンマの炒めもの わかめと豆腐のみそ汁 リクエスト上位の鶏のから揚げで今日は塩味にしています。メンマの炒めものは冷めるともっと味がしみるのでお弁当にもぴったりですよ。	10日 ＊醤油ラーメン ブロッコリーのツナマヨ炒め ももいろミルクレープ 明日は卒業式です。3年生は最後の給食ですね。卒業すると食事を選択したり、作ったりする機会が増えます。これまで以上にバランスを考えて食事を楽しみましょう。
13日 卒業式振替休業日 	14日 マーボー丼 わかめスープ ゼリー マーボー豆腐のようにとろみがついている料理は冷めにくいですが、料理は食べる温度で味の濃さなどが違うように舌が感じます。	15日 パン ハーブチキン 豆とコーンのコールスロー ほうれん草のシチュー 豆は秋田県産大豆ととうもろこしなどをコールスロッドレッシングで炒めています。ドレッシングは炒めものにもいいですよ。	16日 ごはん 秋田県産ポークメンチカツ キャベツの塩昆布炒め せんべい汁 塩昆布は生野菜やゆであ野菜と和えたり、炊き込みごはんに使ってもおいしく使えます。メンチカツは県産の食材を使っています。	17日 ごはん さばごま衣焼き きんぴらごぼう みそキムチ汁 きんぴらごぼうは噛みごたえもあり、和食の定番の一つですね。さばのごま焼きはごはんに合うおかずになっています。
20日 チキンカレー 切り干し大根のソテー ゼリー 今年度最後の給食です。この学年で食べるのも最後ですね。しっかり食べて元気な体を作ってください。1年間ありがとうございました。	寒さが少しずつ和らぎ、暖かい日が少しずつ増えてきました。今の学年で過ごす日々もとわずかです。この1年を振り返り、新しい学年に向けた準備をしていきましょう。			

## チェックしてみよう 1年間の食べ方

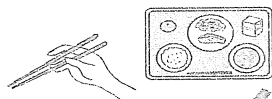
朝ごはんをしっかり食べることができた。



食べ物の栄養のはたらきを考えながら食べることができた。



はしの持ち方や食器の置き方に気をつけて食べることができた。



苦手そうなものでも一口は挑戦できた。



食べ物を大切に、いろいろな人に感謝して食べることができた。



行事食や地域の料理を味わいながら食べることができた。



## 3年生のリクエスト献立

3年生のみなさんは小学校入学以来の給食が最後の月になりました。この9年間で苦手だった食べ物がひとつでもクリアすることができたでしょうか。

さて、今月は＊印がリクエスト献立です。少数意見もいくつか採用しています。「ささみのレモンソース」のリクエストがありました。鳥インフルエンザの影響で「鶏のささみ」が品薄になり、精肉店で全校分をそろえることができませんでした。そこで今回は鶏むね肉で代用しています。