

3月給食だより

令和7年2月28日 西目中学校
献立は、変更になる場合があります。

1年間ありがとうございました!

今年度も、子どもたちや保護者の皆様のご協力をいただき、学校給食を提供することができました。本当にありがとうございました。この1年間で、子どもたちは心身ともに大きく成長しました。日々の給食を通して、成長のサポートができていたら嬉しいです。



3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
ごはん 棒餃子 ★ナムル すまし汁 牛乳	ごはん さばの塩焼き のりあえ ★みそ汁 牛乳	五目うどん 厚揚げのみそ炒め 牛乳	★ポークカレー コーンサラダ ★さくらのデザート 牛乳	コッペパン ★かぼちゃコロッケ ★大根サラダ ブラウンシチュー 牛乳
10日(月) 卒業式の振替休業日 	11日(火) キムチチャーハン 豆腐スープ 牛乳	12日(水) しょうゆラーメン 野菜のソース炒め 牛乳	13日(木) 給食はありません 	14日(金) 肉どんぶり みそ汁 牛乳
17日(月) ごはん ほっけの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁 牛乳	18日(火) キムチそばろ井 みそ汁 牛乳	19日(水) ごはん いわしの梅煮 ひじきの炒め煮 みそ汁 牛乳	20日(木) 春分の日 	21日(金) チキンカレー フルーツポンチ 牛乳

あなたの食生活はどうか?

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べる 	<input type="checkbox"/> 食事前に、石けん手洗いをする 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢でよく噛んで食べる 
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にもチャレンジする 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べる 	<input type="checkbox"/> はしを正しく持ち上手に食べる 
<input type="checkbox"/> 食後の歯みがきをしていないに行く 	<input type="checkbox"/> 食事の準備や片付けのお手伝いをする 	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と一緒に食事を楽しむ 

★卒業リクエストを取り入れました★

卒業生からのリクエストを受けて、ささやかですが今の給食センターで提供できるメニューをいくつか取り入れました。献立名に★のマークをつけています。

卒業生の皆さんへ



健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねでできています。食事は「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。

中学校を卒業する皆さんは、これから先、食べる物を自分自身で選ぶ機会が増えます。自分で作って食べる機会も増えるでしょう。どのように選んで食べた方が良いのか迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。

みなさんの新生活が、健康で充実したものになるよう、応援しています。今まで、西目学校給食センターの給食をおいしく食べていただき、ありがとうございました!

○の数はいくつでしたか? 全部の項目が○になるように、意識して生活できると良いですね。