



# 3月の予定献立表

令和6年2月29日発行  
由利本荘市立矢島中学校

月	火	水	木	金
<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>				<b>1日</b> 五目うどん 千草焼き 磯和え ひなまつりゼリー
<b>4日</b> ☆ソースカツ丼 豆腐とえのきのみそ汁 デザート(白桃ジュレ)	<b>5日 高校入試</b> (臨時休業日) 	<b>6日</b> ☆ポークカレー ☆フルーツポンチ ジャージー牛乳	<b>7日</b> ☆キムチチャーハン ☆鶏肉のから揚げ もやしスープ ババロアシュークリーム	<b>8日</b> ☆たんめん ぎょうざ ナムル ☆お祝いケーキ
<b>11日</b> 振替休業日 	<b>12日</b> ごはん ほっけの塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁	<b>13日</b> 丸パン (ポーク)メンチカツ さいころサラダ ミネストローネ	<b>14日</b> ごはん ハンバーグおろしソース ポテトソテー 野菜スープ	<b>15日</b> スパゲティー ミートソース コーンサラダ ヨーグルト
<b>18日</b> ゆかりごはん 鶏肉の照り焼き 大根サラダ もずくスープ	<b>19日</b> ごはん さんまのかば焼き ごま和え 大根のみそ汁	<b>20日</b> 春分の日 	<b>21日 &lt;修了式&gt;</b> チキンライスの ホホワイトソースかけ カラフルサラダ みかんゼリー	☆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。

## 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って、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

<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。

