



# 3月 学校給食予定献立表

2024年2月28日  
横手清陵学院中学校

3月食育目標「1年間の食生活を見直そう」

月	火	水	木	金
<p>～今月の地場産食材～</p> <p>米、大豆、卵、豚肉、枝豆、じゃがいも、しめじ、しいたけ、にんにく</p>				<p><b>1</b></p> <p>きつねうどん 牛乳 枝豆入り玉子焼き 花野菜サラダ いちごのお祝いジュレ</p>
<p><b>4</b></p> <p>ごはん 牛乳 いわしの梅煮 五目きんぴら 大根とわかめのみそ汁</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>休業日</b></p>	<p><b>6</b></p> <p><b>休業日</b></p>	<p><b>7</b></p> <p>カレーライス 牛乳 フレンチサラダ</p>	<p><b>8</b></p> <p>コッペパン いちごジャム 牛乳 ピザ風チキン イタリアンサラダ コンソメスープ</p>
<p><b>11</b></p> <p>ごはん 牛乳 清陵ハンバーグ ごぼうサラダ お麩のすまし汁</p>	<p><b>12</b></p> <p>中華丼 ジョアマスカット はるまき わかめスープ</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>休業日</b></p>	<p><b>14</b></p> <p>ごはん 牛乳 さばのみそ煮 すき昆布の炒め物 けんちん汁</p>	<p><b>15</b></p> <p>塩ラーメン (麺、ラーメンの具、汁) 牛乳 しゅうまい</p>
<p><b>18</b></p> <p>ごはん 牛乳 ささみの唐揚げ レモンソース 小松菜のおかか炒め キャベツのみそ汁</p>	<p><b>19</b></p> <p>★食育の日★ しめじと肉団子の ハヤシライス 牛乳 フルーツポンチ</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>春分の日</b></p>	<p><b>21</b></p> <p>ちらしごはん 牛乳 肉団子 キャベツのごま和え 春雨スープ</p>	<p>※物資の都合及び 感染症などの流行 により献立を変更 することがあります。</p>

**3月3日はひな祭り**

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳のおはらい（自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習）が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

**卒業おめでとう!**

卒業しても学んだことを忘れないで、取り組んでいってください。

**春休みも一日の始まりは朝ごはんから!**

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。