



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>1</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>4</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>5</p> <p>休業日</p>	<p>6</p> <p>休業日</p>	<p>7</p> <p>カレーライス 牛乳 フレンチサラダ</p>	<p>8</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>11</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>12</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>13</p> <p>休業日</p>	<p>14</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>15</p> <p>塩ラーメン (麺、ラーメンの具、汁) 牛乳 しゅうまい</p>
<p>18</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>19</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>20</p> <p>春分の日</p>	<p>21</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。