



寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょうか。3月はそんな1年間をふり返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

氷川中学校
文責：塚原



給食を通して学んだことをふり返ろう

①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人によって支えられていることを知ることができましたか？



②食べる前に手洗いを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



⑤配ぜんや盛りつけを丁寧にしたり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



ご卒業、ご進級
おめでとうございます
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！



家族そろって食事をする時間を...

みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか？毎日、いつもの食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。そのほか、食事のマナーが自然と身についたり、親子間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。一方で、一人で食べる「孤食」をしていると、食事のマナーがおろそかになったり、ながら食べになったりしがちです。家庭での食事の時間をふり返り、家族でおいしさや楽しさを共有する時間を大切にしてみませんか。

桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。



保護者の皆様へ

学校給食にご理解とご協力をいただき、有難うございました。来年度もよろしくお願ひいたします。

献立名	材料	有・無					
		1年	2年	3年			
1月 フレンチトースト 牛乳 ミネストローネ グリーンサラダ	食パン 砂糖 マカロニ 油 じゃがいも カシューナッツ	ベーコン 卵 枝豆	人参 たまねぎ キャベツ パセリ にんにく コーン トマト きゅうり	801 28.8	○	○	○
2火 麦ごはん 牛乳 さばの生姜煮 ごまあえ じゃがいものみそ汁 手作りふりかけ	米 麦 砂糖 ごま じゃがいも	さば 油揚げ わかめ ひじき かつお節 (いりこだし)	しょうが キャベツ もやし 人参 しめじ ねぎ	789 32.0	○	○	○
☆ ちらし寿司・ひな祭りゼリー ☆ 3月3日 「桃の節句」							
3水 ちらし寿司 牛乳 ししゃもフライ 豆腐のすまし汁 白菜のかつお和え ひな祭りゼリー	米 麦 パン粉 油 ごま 砂糖 小麦粉	卵 油揚げ 豆腐 枝豆 わかめ ししゃも 竹輪 (かつお昆布だし)	かんぴょう れんこん 人参 ごぼう しいたけ ねぎ えのきたけ こまつな 白菜 もやし	826 31.5	○	○	○

4木 チキンライス 牛乳 ポテトグラタン 卵のスープ	米 小麦粉 油 じゃがいも バター でんぷん	豚肉 チーズ ベーコン 鶏肉 卵	人参 たまねぎ コーン パセリ ピーマン にんにく えのきたけ	802 28.7	○	○	○
5金 バナナのカップパン 牛乳 ミートソーススパゲティ コールスローサラダ	砂糖 スパゲティ 油 ホームケーキミックス	卵 牛肉 豚肉 チーズ	バナナ たまねぎ 人参 にんにく ピーマン キャベツ きゅうり	836 30.3	○	○	○
8月 麦ごはん 牛乳 カツカレー 海藻サラダ カフェオレゼリー	米 麦 じゃがいも 油 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉	チーズ 卵 白いんげん豆 豚肉 わかめ	人参 たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ 大根	1,053 32.9	○	○	○
9火 ゆかりごはん 牛乳 鶏の塩こうじ焼き ナッツ和え ワンタンスープ	米 麦 砂糖 油 カシューナッツ ワンタン	かまぼこ 鶏肉	しょうが しめじ いんげん キャベツ 人参 チンゲンサイ	755 28.5	○	○	○
10水 麦ごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 切干のあえもの けんちん汁 きな粉団子	米 麦 さといも でんぷん 油 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 こんにやく 白玉粉	竹輪 青のり 鶏肉 豆腐 きな粉 (いりこだし)	きゅうり ねぎ もやし 切干大根 ごぼう 人参 大根 しょうが	822 26.4	○	○	○
11木 桜ごはん 牛乳 黒毛和牛のサイコロステーキ 菜の花和え 白玉汁 二色ゼリー	米 麦 ごま でんぷん 油 白玉粉 砂糖	鮭 豆腐 黒毛和牛 生クリーム (かつお昆布だし)	いんげん にんにく 菜の花 コーン キャベツ ほうれん草 大根 人参 こまつな しめじ みかん	775 32.6	○	○	○

3年生は最後の給食！ 9年間の学校給食には、どんな思い出がありますか？

卒業式					×	×	×
12金 丸パン 牛乳 ポテトコロケ じゃこサラダ 野菜スープ	砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 ごま油	ちりめん 牛肉 豚肉 鶏卵 大豆 チーズ ベーコン	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ 人参 もやし	827 33.3	○	○	×
16火 麦ごはん 牛乳 筑前煮 千草焼き ごま酢あえ	米 麦 さといも 砂糖 油 こんにやく ごま ごま油	天ぷら 鶏肉 卵 ハム	人参 ごぼう たまねぎ れんこん たけのこ いんげん しいたけ もやし キャベツ	818 33.6	○	○	×
17水 そぼろ丼 牛乳 キャベツのゆかりあえ じゃがいもと小松菜のみそ汁	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	鶏肉 油揚げ 卵 (いりこだし)	しょうが いんげん キャベツ こまつな もやし 人参 たまねぎ	785 33.3	○	○	×
18木 麦ごはん 牛乳 豆腐の変わり揚げ 五目きんぴら ほうれん草のかき卵汁	米 麦 でんぷん 油 砂糖 こんにやく ごま	豆腐 たら 卵 枝豆 わかめ さつま揚げ かまぼこ (かつお昆布だし)	たまねぎ ごぼう 人参 いんげん いんげん ほうれん草	792 30.6	○	○	×
19金 チーズ蒸しパン 牛乳 ちゃんぽん スナッペンどうのサラダ ちりめんナッツ	砂糖 中華めん 油 アーモンド ホームケーキミックス カシューナッツ	チーズ いか かまぼこ 豚肉 ハム ちりめん	人参 もやし キャベツ ねぎ にんにく しょうが えんどう コーン	746 31.1	○	○	×
22月 ピザトースト 牛乳 肉団子スープ 豆腐サラダ フルーツヨーグルト	パン 砂糖 春雨 油 ごま油	ベーコン チーズ 鶏肉 豆腐 ヨーグルト	にんにく たまねぎ ねぎ ピーマン しょうが コーン 人参 こまつな キャベツ きゅうり みかん もも いちご	802 29.8	○	○	×
23火 麦ごはん 牛乳 スパイシーチキン ほうれん草とコーンのソテー 春雨汁 手作り昆布の佃煮	米 麦 バター はるさめ 砂糖 油	鶏肉 かつお節 昆布 (かつお昆布だし)	にんにく たまねぎ 白菜 コーン ねぎ ほうれん草 人参 もやし しいたけ	813 31.3	○	○	×
24水 わかめごはん 牛乳 レバーと鶏肉のナッツ和え キャベツの和え物 きのこ大根のみそ汁	米 麦 油 砂糖 でんぷん 小麦粉 カシューナッツ ごま ごま油 さといも	大豆 油揚げ 鶏肉 鶏レバー (いりこだし)	ピーマン しめじ キャベツ えのきたけ もやし 人参 大根 ねぎ	889 34.3	○	○	×
25木	修了式				×	×	×

献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。