



3月よていにこんだてひょう



目標：1年間の食生活をふり返ろう

平鹿学校給食センター 令和6年

月	火	水	木	金	
<p>パソコン・スマホで献立チェック！ 給食の写真も載っています。</p> <p>「こんにちは！平鹿」または スマホからのアクセスは こちらから！</p>			<p>青森県むつ市様より無償提供いただいた、 陸奥湾産ホタテの冷凍ベビーホタテを給食 で提供します。 むつ市様のご厚意に感謝し、おいしく味 わいましょう！ ラストの今月は、7日(木) 陸奥湾産ホタテ入り塩ラーメン です。</p>		<p>1</p> <p>セルフぶた丼 牛乳 おひたし 豆腐とわかめの ディフェンシンみそ汁 ひなあられ</p>
4	5	6	7	8	
<p>ごはん 牛乳 白身魚フライのソースがけ 五目ひじき ほうれん草のみそ汁</p>	<p>ごはん 牛乳 ★とり肉のディフェンシンみそ焼き えのきと小松菜の煮びたし かきたま汁</p>	<p>ごはん 牛乳 チーズ入りサラダ ポークカレー ふくじんづけ</p>	<p>陸奥湾産ホタテ入り塩ラーメン 牛乳 春巻き(2本) 三色ナムル</p>	<p>鉄 ハンバーガーパン 横手のりんごジュース ハンバーグのデミグラスソースがけ まめまめサラダ 麦とごぼうのシチュー すだちゼリー(中学校のみ)</p>	
11	12	13	14	15	
<p>ごはん 牛乳 ポークチャップ ごまドレッシングサラダ とりごぼう汁</p>	<p>ごはん 牛乳 さけの塩焼き 根菜と大豆の煮物 キャベツとしめじのみそ汁</p>	<p>コーンピラフ 牛乳 アンサンブルエッグ ゆでやさい オニオンスープ</p>	<p>ごはん 牛乳 とんかつのソースがけ スパゲティサラダ はくさいのみそ汁 すだちゼリー(小学校のみ)</p>	<p>減塩 ごはん 牛乳 いわしのオレンジ煮 土佐酢あえ ごま風味とん汁</p>	
18	19	20	21		
<p>ごはん 牛乳 とり肉のマスタード焼き おかかあえ けんちん汁</p>	<p>ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ホイコーロー じゃがいものみそ汁</p>	<p>春分の日 </p>	<p>カレーうどん 牛乳 のり塩コロッケ ごま酢あえ はちみつレモンゼリー</p>	<p>そつぎょうおめでとう みんな元気だね。</p>	

※食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。★印は今月の横手市統一料理です。



寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、卒業や進級などの節目を迎える時期です。この一年の食生活をふり返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて元気に学校生活を送ってほしいと思います。

そつぎょうせい みな 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なにより大切です。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。



ひ しょくせい かつ ふ かけ 日ごろの食生活を振り返ろう!



おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？

食事の前に、手をきれいに洗っていますか？

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？

よくかんで、味わって食べていますか？

毎日の食事を楽しんでますか？

苦手な食べ物にも挑戦していますか？