



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8年

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ごはん 牛乳 あじフライ (バックタルタルソース) 野菜ソテー ワントンスープ	ごはん 牛乳 ★とり肉のディフェンシンみそ焼き 根菜の甘辛炒め 花ふのすまし汁 ひなまつりゼリー	ごはん 牛乳 オムレツの肉みそかけ もやしのツナあえ 沢煮碗 しそ味ひじき	野菜たっぷり塩ラーメン 牛乳 おこのみ焼き フルーツあんじん	ごはん 牛乳 カツカレー (豚ヒレカツ、カレー) イタリアンサラダ お祝いクレープ(中学校のみ)
9	10	11	12	13
ごはん 牛乳 さけのガーリックパン粉焼き 野菜のさっぱりおかかあえ ごまみそ汁	ごはん 牛乳 メンチカツマスタードソースかけ ビーフソテー たまごスープ 型抜きチーズ	ごはん 牛乳 いわしの三平煮 ごもく 五目ひじき さつま汁	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め ごぼうサラダ 白菜としめじのみそ汁 お祝いクレープ(小学校のみ)	米粉パン 牛乳 ハムチーズフライソースかけ スパゲティナポリタン コンソメスープ りんごジャム
16	17	18	19	
セルフ肉そぼろ丼 牛乳 梅こんぶあえ わかたけ汁 ミルメークココア	ごはん 牛乳 ユーリンチー 春雨サラダ もずくスープ	ごはん 牛乳 さばのカレー風味焼き 大根のうま煮 小松菜のみそ汁	なめこうどん 牛乳 肉じゃがクロック 野菜の彩りあえ いちごヨーグルト	

※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。
今年度も残すところあと1か月となりました。卒業や進級などの節目を迎える時期です。
1年間の食生活を振り返り、これからの生活に生かしてほしいと思います。



1年間の振り返りをしよう!



ご卒業
おめでとう
ございます



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？	食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？	おはしを正しく使う ことができましたか？
よくかんで味わって 食べられましたか？	バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか？	自分に必要な量を 考えて食べるこ と が でき まし た か？
地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？	行事食や郷土料理 について知ること が でき まし た か？	楽しい給食時間を 過ごせましたか？

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとう
ございます。みなさんは、これまでの学
校生活でたくさんのごことを学んできまし
た。今後、自分自身で食べるものを選ん
だりつくったりする機会が増えてきます。
食べることを大切に、元気に充実した
毎日を送ってください。

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。

「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！

	3月の一平均栄養摂取量	
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
小学校	673	26.4
中学校	847	32.3

