

# 3月

# 給食だより



日章中学校

## 1年間の食生活をふりかえろう

給食や家での食事を振り返り、できたものには□にチェックを入れましょう

<input type="checkbox"/> 朝食を毎日食べた 	<input type="checkbox"/> 食事の前に <u>石けんで</u> 手を洗った 	<input type="checkbox"/> バランス良く食べることができた 
<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちをもって食べることができた 	<input type="checkbox"/> 地域の食材や食文化について理解することができた 	<input type="checkbox"/> 塩分・脂質・糖分の取りすぎに注意した 




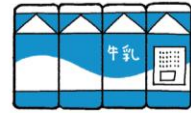
## 持続可能な社会について考えよう

持続可能な食生活を送るためには、一人ひとりが食品やエネルギーなどの資源を無駄にしないような工夫を考えて、継続的に取り組むことが大切です。食生活を通して身近な環境問題に気づき、自分にできることを実行しましょう。



循環型社会を推進する  
**3Rの取り組み**

リデュース(発生抑制)  
リユース(再使用)  
リサイクル(再生利用)

<p>リデュース Reduce</p> 	<p>リユース Reuse</p> 	<p>リサイクル Recycle</p> 
<p>使う資源やごみの量を減らすこと</p>	<p>使えるものはくりかえし使うこと</p>	<p>資源として再び利用すること</p>

## 卒業おめでとう!

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。小学校から9年間食べてきた給食も卒業ですね。

今後、自分自身で食べるものを選んだり作ったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、楽しみ、元気に充実した生活を送ってほしいと思います。

## 3月12日は卒業をお祝いする 献立です

卒業をお祝いして赤飯を作ります。赤飯は、お祝いの時によく食べられますが、赤い色には邪気をはらうという意味があるためです。

赤飯は地域によってさまざまな違いがあります。北海道は、甘納豆を入れて甘い味付けにするのが特徴です。



～3年生リクエスト給食～





3月の予定

献立表

3年生へ、リクエスト給食アンケートを実施しました。  
特に人気だったメニューには、★が付いています！

※牛乳は毎日つきます

日章中

月	火	水	木	金
<b>3日</b> <b>3年生なし</b> 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 りんご	<b>4日</b> <b>3年生なし</b> パスタカレーソース きなこポテト	<b>5日</b> 鮭ちらし すまし汁 チキンナゲット	<b>6日</b> ごはん マーボー豆腐 揚げえびシュウマイ 切干大根のナムル	<b>7日</b> ★揚げパン ★ワンタンスープ 小松菜サラダ
ごはん・豚肉・メンマ・にんじん・もやし・小松菜・厚揚げ・片栗粉・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・トウバンジャン・ごま油・ごま/大根・油揚げ・味噌/りんご	ソフトパスタ・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・りんご・セロリ・しょうが・にんにく・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ケチャップ/フレンチポテト・きな粉	胚芽米・大麦・紅さけ・干しいたけ・かんぴょう・にんじん・ほうれん草・ごま/豆腐・塩わかめ・干しいたけ・長ねぎ/チキンナゲット	ごはん/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・味噌・オイスターソース・ごま油・トウバンジャン・一味唐辛子/えびシュウマイ/切干大根・ほうれん草・にんじん・ハム・ごま・ごま油・トウバンジャン	ソフトフランス・シナモン/ワンタン・豚肉・にんじん・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく/ハム・はるさめ・ひじき・小松菜・ごま油
<b>10日</b> ★カレーライス コールスローサラダ	<b>11日</b> ★味噌ラーメン ★アメリカンドッグ パイン缶詰	<b>12日</b> 赤飯 けんちん汁 ザンギ すだちゼリー	<b>13日</b> 卒業式総練習	<b>14日</b> 卒業式
ごはん・豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ケチャップ/キャベツ・にんじん・コーン	ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ごま・味噌・トウバンジャン・ごま油・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・くきわかめ/ポークウインナー・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳/パイン缶詰	もち米・小豆甘納豆・ごま/鶏肉・豆腐・つきこんにやく・大根・ごぼう・長ねぎ/鶏肉・しょうが・にんにく・卵・片栗粉/すだちゼリー		
<b>17日</b> ごはん 肉じゃが ししゃものから揚げ 磯和え	<b>18日</b> 五目うどん ごまポテト いよかん	<b>19日</b> コーンピラフ カレーコロッケ 小松菜とベーコンのサラダ	<b>20日</b> 春分の日	<b>21日</b> コッペパン ミートパスタグラタン もやしのごまサラダ パイン缶詰
ごはん/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・しらたき・にんじん・切干大根・さやいんげん・たもぎたけ・干しいたけ・しょうが・味噌/カラフトししゃも・小麦粉・片栗粉/ほうれん草・もやし・切りり	ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・にんじん・小松菜・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・たもぎたけ/フレンチポテト・ごま/いよかん	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・コーン・マッシュルーム/ポテトカレーコロッケ/ベーコン・小松菜・もやし・ごま		コッペパン/マカロニ・豚肉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・セロリ・小麦粉・バター・ケチャップ・チーズ・マト缶詰・ミックスチーズ・粉チーズ/小松菜・もやし・にんじん・味噌・トウバンジャン・ごま/パイン缶詰
<b>24日</b> 豚すき丼 味噌汁 おひたし	<b>25日</b> 修了式	・調味料・砂糖・油・少量の食材などは記載しておりません。(／は献立の区切りです。) ・ししゃもの内臓や、あさり、しらす干し、ちりめんじゃこ、わかめ、昆布などの海産物全般について、小さなえび、かに、たこが混入している場合があります。 ・かわいい唐揚げ、いわしカリカリフライ…まれに魚卵が含まれている場合があります。 ・揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。 食物アレルギー等でさらに詳しい食材表が必要な方はお知らせください。		
ごはん・豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・ほうれん草/凍り豆腐・わかめ・長ねぎ・味噌/小松菜・白菜・糸かつお				

春休み中も毎日  
朝食を食べましょう！



自分で  
料理をしてみるのも  
いいですね♪

