



日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (1人分 - kcal) (タバ力質 g)		
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	小学部	中学部	高等部
2	月	和風きのこスパゲッティー 牛乳 じゃがいもサラダ お祝いしるし クレープ	牛乳 ベーコン チキンウインナー	きゅうり たまねぎ にんじん にんにく ねぎ えのきたけ 干しいたけ ぶなしめじ	ソフトめん じゃがいも 上白糖 オリーブ油 バター	617	719	732
3	火	ひなずし 牛乳 菜の花のからし和え 沢煮わん ひなあられ	牛乳 あぶらあげ さけフレーク ぶた肉もも たまご	さやえんどう キャベツ ごぼう しょうが たけのこ なの花 にんじん ねぎ	あさひ米 強化米 上白糖 ごま ごま油 ひなあられ	678	774	822
4	水	赤飯 牛乳 みそカツ 白玉ふのすまし汁 平井さんのいちご	牛乳 塩わかめ なたと みそ とんカツ	キャベツ しょうが 千切りたくあん たまねぎ にんじん ねぎ いちご えのきたけ	赤飯 白玉ふ 上白糖 ごま 菜種油	761	849	893
5	木	米粉パン 牛乳 春野菜のクリームチー 海藻サラダ すだちゼリー	牛乳 調理用牛乳 海藻ミックス しらす干し 若鶏むね肉	きゅうり セロリー たまねぎ にんじん もやし レタス	パン じゃがいも 上白糖 ごま ごま油 サラダ油 すだちゼリー クリームポタージュ ホワイトルウ	641	769	788
9	月							
10	火							
11	水							
12	木							
16	月							
17	火							
18	水							

3月の行事と食べ物のお話 (おうちの人とよみましょう。)

◎精算月です。献立内容を変更することがあります。  
※ 太字の野菜は、「まび生産組合」さんから届く予定です。  
端境期 (収穫するものがない時期) で、今月は少ないです。

※【大】『3月の大好きメニュー』

高等部1年生生活コースのみなさんは、  
「ドライカレーサンド」と「プリン」  
を選んでくれました。



桃の節句の「ひし餅」  
「はまぐり」の意味は？



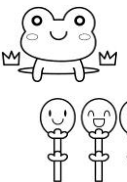
ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていました。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿や純潔を表すひしの実を入れた白餅と、魔よけの意味をもつちなしの実を入れた赤餅が加わったといわれています。はまぐりは、「貝殻同士がぴったりと合わさる物は2つとない」ことから縁起物とされ、女の子がよい伴侶にめぐり会えるようにと、吸い物などに入れて祝い膳として出されるようになりました。



しょうがぶく ねんせい ちゅうがぶく ねんせい こうとうぶく ねん  
小学部6年生、中学部3年生、高等部3年生のみなさんご卒業おめでとうございます。特に高等部3年生は、学校給食を食べるのもあと、4日です。ひなずし、ひなあられ、お赤飯、待ってましたの「みそカツ」、すだちを祝いで「すだちゼリー」しっかり味わって食べてください。

給食では、サケフレークでピンク色のおすしと雪解けをイメージする沢煮わんや菜の花の入ったからし和え、ひなあられでお祝います。

1年間の給食を  
ふりかえろう  
学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を蓄えてつづられています。毎日残さずに食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。



—お知らせ—  
4月の給食は、4月10日(金)からです。  
4月8日(水)始業式、9日(木)入学式は、給食なし。

※ 保護者のみなさまへお願い

学校給食は、皆様からお預かりする給食費で食材を購入しています。3月は精算月です。納め忘れがないか今一度ご確認ください。給食費へのご理解をお願いします。