

# 2022 3月の給食だよ



小松市教育委員会  
(小松市学校給食会)

今年度も残すところ1か月となりました。みなさんは、どんな1年を過ごしましたか。3月は新しい学年、学校への旅立ちの準備の月です。この1年を思い出し、食生活を振り返ってみましょう。

## 1年間の食生活をふりかえろう

- 食事の前にきれいに手を洗っている
- よくかんで食べている
- 好き嫌いをせず食べている
- 姿勢よく食べている
- 正しいはしの持ち方ができる
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている
- 食事の準備や後片付けをしている
- 朝ごはんを毎日食べている
- おやつは時間と量を決めて食べている

できた数だけ、桜の花びらに色をぬろう!

## 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。



給食では、みなさんの成長と幸せ願ってちらし寿司とひなあられを提供します。

## 給食室から皆さんへ

給食は成長期にあるみなさんにとって必要な栄養がとれるように作られています。来年度も残さず食べて、体も心も健やかに成長してくれることを願っています。

卒業生のみなさんも、給食を通して学んだ食に関する知識や食習慣を大切に、健康に過ごしてくださいね。



## 3月分給食献立もりつけ表

Cブロック

小学校

小松市教育委員会  
(小松市学校給食会)

月	火	水	木	金
1日 ツナサラダ MILK チースクッパ てりやきミートボール2こ ミネストローネ	2日 げんすけだいのこのそくせきづけ MILK ごはん さわらのさいきょうやき えとっこに	3日 ミニトマト2こ MILK ひなあられ ちらしずし 野菜のかき揚げ やさいかきあげ おさかなだんごのすましじる ひなまつり献立	4日 とりにくのマーマレードからめ MILK ミルクロール ごんかきだまスープ	
7日 かいそうサラダ MILK カツカレー ちゅうがくせいじゅけんおうえんこんだて	8日 ハリハリづけ MILK ごはん さばのみそに たまごとし	9日 チリコンカン MILK セルフサンド ポトフ	10日 じゃがいものみぞいため MILK ひじきふりかけ ごはん ししゃものこめこあげ 12ねん1ぼん 3-6ねん2ぼん せんべいじる	11日 オムレツ MILK いちご2こ こめバターパン くたくさんトマトソース ニョッキのミルクスープ
14日 れんこんきんぴら MILK ごはん ボークシューマイ2こ トックとたまごのスープ	15日 かぼちゃサラダ MILK キャロットパン ボークウインナー 1~3ねん1ぼん 4~6ねん2ぼん クリームスパゲティ	16日 はるさめのずのもの MILK ごましお せきはん そつぎょうデザート わかどりのたつたあげ すましじる そつぎょうおいわいこんだて	17日 そつぎょうしき MILK ごますあえ ごはん さつまあげのさんみやき 1~3ねん1まい 4~6ねん2まい にくしゅが	18日 やさいサラダ MILK ヨーグルト クロワッサン フランスパン(4~5ねん) ビーフシチュー
21日 しゅんぶんの日 MILK ごはん	22日 ふたにくのしょうがやき MILK ごはん いよかんゼリー みそにこみうどん	23日 ツナサラダ MILK いちごジャム ミルクしよくパン メンチカツ やさいスープ	24日 ごますあえ MILK ごはん さつまあげのさんみやき 1~3ねん1まい 4~6ねん2まい にくしゅが しゅうりょうしき	はるやすら ちゅう 春休み中も! はやね はやおき あさごはん

こんげつのもくひょう

しよく せい かつ かえ  
**食生活のふり返いをしよう**

