

2024 3月の給食だよ

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

今年度の給食も残りわずかとなりました。3月は1年間の給食について振り返る月です。今年度の食生活を振り返り、新年度に向けて準備を行いましょ。

1年間の食生活をふりかえろう

1年間の自分の食生活を振り返り、できているものに○をつけてチェックしてみましょ。

①食事の前にしっかり手洗
い
を行い、きれいなハンカ



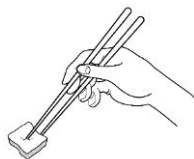
②「いただきます」や「ご
ちそう



③朝ごはんを毎日しっかり
食べている。



④はしを正しく持って食べ
る



⑤姿勢よく食べている。



⑥よくかんで食べている。



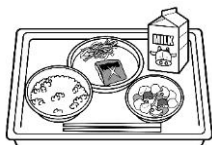
⑦苦手な食べものもがんば
って食べている。



⑧みんなで協力して、準備
や後片付けをしている。



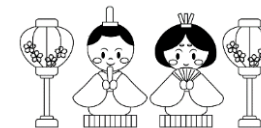
⑨おやつは量や時間を決め
て食べている。



できなかったところは、来年度は○がつくように
がんばりましょ！



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
いわれていて、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。



給食で味わう小松の旬の味 ふるさとこまつ☆おいしいじまん☆

大麦みそ



小松市の六条大麦は、北陸トップクラスの
生産量です。その六条大麦で作った大麦みそ
は、香ばしい大麦のやさしい香りと甘みが特
徴です。給食では、みそ汁などに使用してい
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
にして、健康に過ごしてくださいね。



3月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

3ブロック

小学校

月

火

水

木

金

こんげつのもくひょう



1日 れんこんきんぴら

ひなまつりこんだて

ひなあられ

おさかなだんこのすましじる

ちらしずし

4日 こまつなペンネソテー

ミルクロール

オムレツ

チキンのトマトクリームシチュー

5日 かいそうサラダ

ちゅうがくせいじゅけん
おうえんこんだて

カツカレー

6日 キャベツいため

にしんてりに

ごはん

とんじる

7日 ナムル

やきギョーザ 1〜3ねん 1こ
4〜6ねん 2こ

ごはん

マーボー豆腐

8日 はくさいのゆかりあえ

ししゃものしょうがてんぷら 2こ

ごはん

えどっこに

11 ほうれんそうのごまあえ

さばのしょうがに

ごはん

かきたまみそじる

12 チリコンカン

セルフサンド

きよみオレンジ

こめこミルクパン

クラムチャウダー

13 こうはいためなます

そつぎょうデザート

わかどりのたつたあげ

せきはん

ごましお

すましじる

そつぎょうしき

15 ごぼうサラダ

コーンフライ

バターロール

やさいスープ

18 キャベツのこぶあえ

あじフライ

ごはん

にくじゃが

19 とりにくのマーマレードからめ

ミルクロール

たまごとはるさめのスープ

20 しゅんぶんのひ

きゅうしよくなし

しゅうりょうしき