








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う。

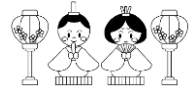
<p>①食事の前にはしっかり手洗いを行い、きれいなハンカチで手をふいている。</p> 	<p>②「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをしている。</p> 	<p>③朝ごはんを毎日しっかり食べている。</p> 
<p>④はしを正しく持って食べることができる。</p> 	<p>⑤姿勢よく食べている。</p> 	<p>⑥よくかんで食べている。</p> 
<p>⑦苦手を食べものもがんばって食べている。</p> 	<p>⑧みんなで協力して、準備や後片付けをしている。</p> 	<p>⑨おやつは量や時間を決めて食べている。</p> 



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！



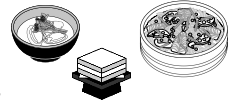
桃の節句



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、健康に過ごしてくださいね。




3月分給食献立もりつけ表

3ブロック

中学校

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

月	火	水	木	金
<p>今月の目標</p> <p>1年間の食生活を振り返ろう</p>				<p>1日 れんこんきんぴら</p> <p>ひな祭り献立</p> <p>ひなあられ</p> <p>お魚団子のすまし汁</p> <p>ちらし寿司</p>
<p>4日 小松菜のペンネソテー</p> <p>ミルクロール</p> <p>オムレツ</p> <p>チキンのトマトクリームシチュー</p>	<p>5日 いよかんゼリー</p> <p>中学生受験応援献立</p> <p>海藻サラダ</p> <p>カツカレー</p>	<p>6日 キャベツ炒め</p> <p>にしん照り煮</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p>	<p>7日 ナムル</p> <p>焼きヨーザ 2個</p> <p>ごはん</p> <p>麻婆豆腐</p>	<p>8日 紅白炒めなます</p> <p>卒業お祝い献立</p> <p>卒業デザート</p> <p>若鶏のたつた揚げ 2個</p> <p>赤飯</p> <p>ごましお</p> <p>すまし汁</p>
<p>11日 卒業式代休</p>	<p>12日 チリコンカン</p> <p>セルフサンド</p> <p>清見オレンジ</p> <p>米粉ミルクパン</p> <p>クラムチャウダー</p>	<p>13日 白菜のゆかり和え</p> <p>ししゃものしょうが天ぷら 2こ</p> <p>ごはん</p> <p>江戸っ子煮</p>	<p>14日 もやしとにらの炒めもの</p> <p>ヨーグルト</p> <p>肉団子の甘酢あん 4個</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>15日 ごぼうサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>コーンフライ</p> <p>野菜スープ</p>
<p>18 キャベツのごぼう和え</p> <p>あじフライ</p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが</p>	<p>19 鶏肉のマーマレードからめ</p> <p>チーズ</p> <p>ごはん</p> <p>卵と春雨のスープ</p>	<p>20 春分の日</p> 	<p>21 鶏肉とごぼうの炒め煮</p> <p>さつまあげの三味焼き 2個</p> <p>ごはん</p> <p>味噌煮込みうどん</p>	<p>22 修了式</p> 