

3月の給食だより

今年度の給食も残りわずかとなりました。1年間、給食を食べて元気に学校生活をおくることはできましたか。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年間の給食をふりかえろう

<p>食事の前は、石けんと流水でしっかり手を洗うことができたか？</p>  <p>食事の前は、手についた細菌やウイルスを洗い流すことが大切です。</p>	<p>食事のあいさつをするまで自分の席で静かに待つことができたか？</p>  <p>座って静かに待つことも食事のマナーです。あいさつは感謝の気持ちをこめましょ。</p>	<p>食器を持って良い姿勢で食べることができたか？</p>  <p>机と背もたれの間を握りこぶし1つ分、間隔をあけましょ。足の裏を床につけましょ。</p>
<p>給食当番の時は、正しい服装で準備することができたか？</p>  <p>エプロン・帽子・マスクを身につけて準備をましょ。</p>	<p>給食をよくかんで食べることができたか？</p>  <p>食事に集中して、よくかんで食べましょ。</p>	<p>残さず食べることができたか？</p>  <p>好き嫌いせず食べて、丈夫な体をつくりましょ。</p>
<p>給食室からみなさんへ</p> <p>給食は成長期のみなさんにとって必要な栄養がとれるようにと願いを込めて作ってましょ。これからも残さずに食べて、体も心も健康に過ごしてくだいね。</p> 		

今月のふるさと給食

ビニールハウスで育てましょ。

収穫まで70日間かかります。

1棟のビニールハウスから、1000~2000袋の小松菜が収穫されます。

小松菜

1日に出荷出来る量は400~500袋です。

秋から冬にかけてが旬です。

今月の給食では「小松菜のペンネソテー」と「小松菜のソテー」に入っています。

草かりがまを使って茎の根元を刈り、はさみで長さをそろえます。すべて手作業で行っています。




桃の節句

3月3日は、「桃の節句」や「上巳(じょうし・じょうみ)の節句」と呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。

給食には、ちらし寿司やひなあられが行事食として提供されます。



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		
月	火	水	木	金
2日 大根の中華和え MILK ポークシューマイ 3個 ごはん 塩ラーメン	3日 ひな祭り献立 ひなあられ 味噌汁 たまごそばのちらしずし	4日 ビーンズサラダ MILK 出し巻き卵 ごはん じゃがいものそばあんかけ	5日 もやしとにらの炒めもの MILK あじのたつた揚げ ごはん 春雨と豆腐のスープ	6日 小松菜のペンネソテー MILK さといものシチュー キャロットパン
9日 中学生受験応援献立 海藻サラダ MILK いよかんゼリー カツカレー	10日 ゆかり和え MILK さばの生姜煮 ごはん 味噌煮込みうどん	11日 白身魚のケチャップからめ MILK たまごスープ バターロール	12日 炒めなます MILK 卒業祝いデザート 若鶏のたつた揚げ 2個 赤飯 ごましお 紅白すまし汁	13日 祝卒業 卒業式 卒業証書
16日 マカロニサラダ MILK チーズ ポークウィンナー 3本 米粉バターパン さつまいものスープ	17日 ピーチマヨ炒め MILK 肉団子の甘酢あん 4個 ごはん とり野菜汁	18日 ほうれん草の磯香和え MILK ししゃもフライ 2個 ごはん 肉じゃが	19日 ハムと春雨の酢の物 MILK 中華丼	20日 春分の日 3.20
23日 もやしの酢の物 MILK 揚げギョーザ 3個 ごはん 麻婆豆腐	24日 修了式 お祝い	今月の目標 1年間の食生活を振り返ろう 		