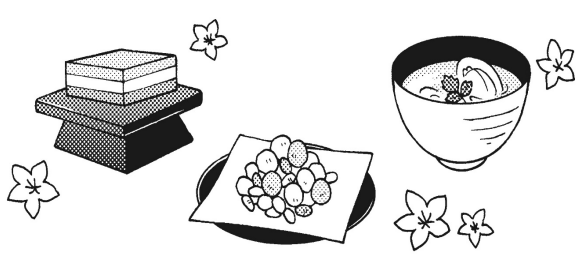
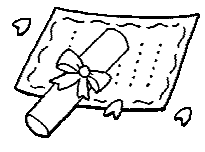


3月給食だより

青森県立七戸養護学校

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
がつ か まつ 3月3日はひな祭り ひな祭りは女の子の健康と幸せを願う行事です。ひな祭りに食べる、うしお汁のはまぐりは、対になっている貝から以外とはかみ合わないことから、夫婦の仲のよさをあらわすといわれます。  ©少年写真新聞社2023	おやこどん 親子丼 みそ汁 (ほうれん草・しめじ・人参) おかか和え ぎゅうにゅう 牛乳	こめこ 米粉パン ビーフシチュー さかな こうそう 魚の香草フライ はなやさい 花野菜サラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ちらしずし ちらし寿司 あさりのうしおじり しおこうじ 塩麹チキンカツ からしあ 辛子和え まつ ひな祭りゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	3
6	7	8	9	10
ごはん とんじる 豚汁 ホッケのてに 照り煮 すみそ和え いちごムース ぎゅうにゅう 牛乳	みそ 味噌ラーメン はるま 春巻き やさい 野菜とチキンのマリネ ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうどん 牛丼 みそ汁 (キャベツ・いんげん・エノキ) ナムル ぎゅうにゅう 牛乳	チキンライス スープ (はくさい にんじん 白菜・人参・マッシュルーム) ハンバーグ イタリアンサラダ いわ お祝いケーキ ぎゅうにゅう 牛乳	そつぎょうしき 卒業式
735kcal	735kcal	760kcal	818kcal	
★血やにくになる★ ぶたにく ほっけ かまぼこ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ ごぼう にんじん だいこん しらたき ねぎ きゅうり ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう あぶら ムース	★血やにくになる★ ぶたにく なんと とりにく はるまき ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ もやし たまねぎ にんじん ピーマン しななく パプリカ アスパラ ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん コーン あぶら	★血やにくになる★ ぎゅうにゅう ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ しらたき ごぼう しいたけ キャベツ いんげん エノキ もやし きゅうり ぜんまい ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ かたくりこ さとう	★血やにくになる★ ハンバーグ ハム とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ミックスベジタブル たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム キャベツ ブロッコリー アスパラ ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう あぶら ロールケーキ	
13	14	15	16	17
ごはん しる みそ汁 (ほうれん草・もやし・人参) いわしのごま味噌煮 おからいた 炒め ぎゅうにゅう 牛乳	スパゲティミートソース ポテトスープ りんごサラダ やさいかじつ 野菜果実ゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	ポークカレー とんかつ アスパラレタスサラダ ジョア	ごまパン かぼちゃとベーコンスープ わかどり 若鶏トマトソース煮 きのこのマリネ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん いもちじり いもち汁 さけしおや 鮭塩焼き いんげんいた 炒め ぎゅうにゅう 牛乳
714kcal	748kcal	797kcal	735kcal	744kcal
★血やにくになる★ いわし おから とりにく ひじき ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ もやし ほうれん草 にんじん ごぼう ねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら	★血やにくになる★ あいびきにく だいちミート ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ しめじ たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ レタス りんご ★力や熱のもとになる★ スパゲティ コーン じゃがいも さとう ゼリー	★血やにくになる★ ぶたにく ハム ジョア ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん グリンピース ふくじんづけ アスパラ レタス パプリカ ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ じゃがいも さとう	★血やにくになる★ ベーコン とりにく とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ かぼちゃ ブロッコリー にんじん ほうれん草 アスパラ きのこミックス ★力や熱のもとになる★ ごまパン	★血やにくになる★ とりにく ぶたにく さけ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう にんじん はくさい ねぎ いんげん ★力や熱のもとになる★ ごはん いもち はるさめ あぶら さとう

20
ごはん みそ汁 (オクラ・菜の花・人参) さばのトマト味噌煮 肉じゃが りんご 牛乳
749kcal
☆血やにくになる☆ さば ぶたにく ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ オクラ なのはな にんじん たまねぎ しらたき きぬさや しいたけ りんご ☆力や熱のもとになる☆ ごはん じゃがいも さとう あぶら

1年間の食生活をふりかえってみよう！

今年度も残すところ、あとひと月となりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

1年間を振り返ってみましょう。
 できていたら、() に○を書きましょう。

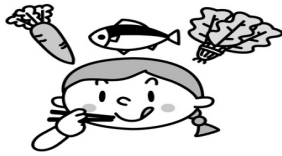
()
 食事の前に
 必ず手を洗った。



()
 食事のマナーを
 守ることができた。



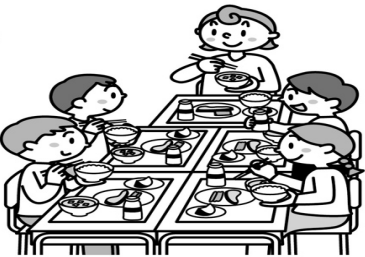
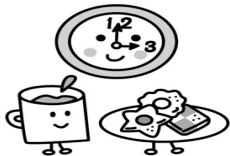
()
 苦手な食べ物にも
 挑戦できた。



()
 朝ごはんを
 毎日食べた。



()
 おやつは時間と
 量を決めて食べた。



※献立は都合により変更することがあります。
 ※給食の献立は、学校のホームページでも見ることができます。

循環型社会への第一歩

3Rの取り組み

リデュース Reduce	リユース Reuse	リサイクル Recycle
使う資源やごみの 量を減らすこと	使えるものはくり かえし使うこと	資源として再び利 用すること

3Rとはリデュース（発生抑制）リユース（再使用）リサイクル（再生利用）の循環型社会を推進する取り組みです。また、消費者の態度としてリフューズ（不要な物を拒否する）も大切です。



できていますか？

ペットボトルの出し方

1 キャップを外す 	2 ラベルを外す
3 水で中をすすぐ 	4 横方向につぶす

※地域のルールに従って分別してください。



今日からチャレンジ ごみを減らそう

食べ残しをしない 	レジ袋をもらわない
--------------	---------------

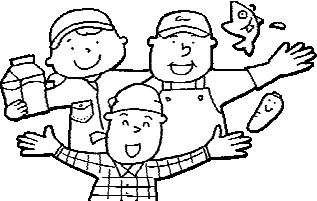
持続可能な社会のために、食べ残しをしない、レジ袋をもらわないなど、自分でできることを考えて、ごみを減らしましょう。

卒業生のみなさんへ

ご卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。さて、みなさんの思い出に残っている給食はありますか？給食は、勉強や作業学習などを一生懸命がんばっているみなさんの「心と体の栄養」になるように愛情を込めてきました。

みなさんの食事は、農家の方や食事を作ってくれる調理員さんなど食に関わる人たちの努力と自然の恵みの上で成り立っています。食事の際にはぜひそのことを思い出して、感謝の気持ちをもってほしいと願っています。

3月9日の給食は卒業のお祝い給食になっています。給食を通して学んだことを思い出しながら思い出に残る給食にしましょう。



3月の給食目標



じぶんの
 たべかたをふりかえろう