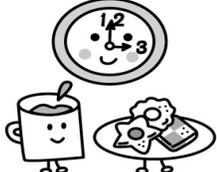
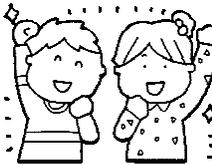


3月給食だよ

青森県立七戸養護学校

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
<p>こんねん ど のこ 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 せんせい が た の きゅうしよくじ かん す おも がつ そつぎよう 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 しんぎゆう む ねん じき ねんかん しよくせい が つ つか 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。</p> <p>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。</p> <p>() () () () ()</p> <p>しよくじ まえ 食事の前に かならず て あら 必ず手を洗った。</p> <p>しよくじ 食事のマナーを まも 守ることができた。</p> <p>にが て た もの 苦手な食べ物にも ちよせん 挑戦できた。</p> <p>あさ 朝ごはんを まいにち た 毎日食べた。</p> <p>おやつ じ かん おやつは時間と りよう き 量を決めて食べた。</p>     				<p>1</p> <p>ちらし寿司 あさりの潮汁 塩麴チキンカツ 辛子和え ひな祭りゼリー 牛乳</p> <p>711kcal</p> <p>★血やにくになる★ あさり チキンカツ カニカマ ぎゆうにゆう</p> <p>★体の調子を整える★ きぬさや ごぼう にんじん だいこん ねぎ なのはな もやし</p> <p>★力や熱のもとになる★ ごはん ふ あぶら さとう ゼリー</p>
4	5	6	7	8
<p>ごはん みそ汁 (キャベツ・ぜんまい・油揚げ) ほたて入り厚焼玉子 長芋の煮物 牛乳</p> <p>705kcal</p> <p>★血やにくになる★ あぶらあげ なまあげ とりにく あつやきたまご ぎゆうにゆう</p> <p>★体の調子を整える★ キャベツ ぜんまい にんじん しいたけ いんげん</p> <p>★力や熱のもとになる★ ごはん さとう あぶら ながいも</p>	<p>味噌ラーメン 焼き餃子 きのこのマリネ 牛乳</p> <p>751kcal</p> <p>★血やにくになる★ なると ぎょうざ きのこミックス とりにく ぶたにく ぎゆうにゆう</p> <p>★体の調子を整える★ しなたけ ほうれんそう アスパラ キャベツ もやし たまねぎ にんじん ピーマン</p> <p>★力や熱のもとになる★ ちゆうかめん コーン あぶら</p>	<p>ポークカレー とんかつ もやしときゅうりの梅サラダ ジョア</p> <p>787kcal</p> <p>★血やにくになる★ ぶたにく とりにく ジョア</p> <p>★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 もやし きゅうり</p> <p>★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ じゃがいも さとう</p>	<p>コーンピラフ コンソメスープ ハンバーグ アスパラレタスサラダ お祝いケーキ 牛乳</p> <p>791kcal</p> <p>★血やにくになる★ ハンバーグ ハム とりにく ぎゆうにゆう</p> <p>★体の調子を整える★ ミックスベジタブル たまねぎ キャベツ にんじん アスパラ レタス パプリカ</p> <p>★力や熱のもとになる★ ごはん コーン ロールケーキ</p> 	<p>そつぎようしき 卒業式</p>
11	12	13	14	15
<p>ごはん とり汁 鶏の照り焼き マカロニサラダ 牛乳</p> <p>748kcal</p> <p>★血やにくになる★ とりにく ハム ぎゆうにゆう</p> <p>★体の調子を整える★ たまねぎ きゅうり キャベツ ごぼう ねぎ にんじん しいたけ</p> <p>★力や熱のもとになる★ ごはん マカロニ コーン さとう</p>	<p>わかめうどん えび天ぷら ほうれん草のごま和え フルーツムース 牛乳</p> <p>748kcal</p> <p>★血やにくになる★ とりにく かまぼこ わかめ えび ぎゆうにゆう</p> <p>★体の調子を整える★ にんじん はくさい ねぎ ごぼう ほうれんそう キャベツ</p> <p>★力や熱のもとになる★ うどん あぶら さとう ムース</p>	<p>豚丼 みそ汁 (大根・人参・いんげん) 白菜のツナ和え りんご 牛乳</p> <p>714kcal</p> <p>★血やにくになる★ ぶたにく ツナ ぎゆうにゆう</p> <p>★体の調子を整える★ たまねぎ ごぼう しらたき しいたけ だいこん にんじん いんげん ちんげんさい</p> <p>★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ さとう</p>	<p>米粉パン ビーフシチュー オムレツ カリフラワーのピクルス 牛乳</p> <p>710kcal</p> <p>★血やにくになる★ ぎゆうにゆう オムレツ とりにく ぎゆうにゆう</p> <p>★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース カリフラワー きゅうり パプリカ</p> <p>★力や熱のもとになる★ こめこパン じゃがいも あぶら</p>	<p>ごはん 豚汁 鮭塩焼き みずの油炒め りんごちゃんゼリー 牛乳</p> <p>720kcal</p> <p>★血やにくになる★ ぶたにく ほっけ さつまあげ ぎゆうにゆう</p> <p>★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 みず いんげん</p> <p>★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう ゼリー</p>

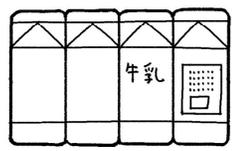
18	19	20	21	22
ごはん みそ汁 (もやし・ほうれん草・人参) いわしの胡麻味噌煮 おから炒め 黄桃コンポート 牛乳	焼きそば わかめスープ ごぼうサラダ みかんゼリー 牛乳	しゅんぶん ひ 春分の日	ごはん みそ汁 (大根・人参・長ネギ) 麻婆豆腐 春雨サラダ 牛乳	ごはん みそ汁 (オクラ・菜の花・人参) さばのトマト味噌煮 肉じゃが りんご 牛乳
743kcal	699kcal		759kcal	749kcal
★血やにくくなる★ いわし おから とり ひじき ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ もやし ほうれん草 にんじん ごぼう ねぎ もも ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら	★血やにくくなる★ ぶたにく あおのり わかめ とうふ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン ねぎ しいたけ ごぼう きゅうり ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん コーン さとう あぶら		★血やにくくなる★ とうふ ぶたにく だいずミート ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん ねぎ たけのこ グリーンピース もやし きゅうり だいこん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう	★血やにくくなる★ 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

25

※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。

じゅんかん がたしやかい だいいっ ぽ
循環型社会への第一歩

3Rの取り組み

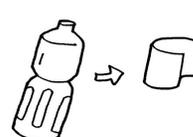
リデュース Reduce 	リユース Reuse 	リサイクル Recycle 
つか しょう げん 使う資源やごみの 量を減らすこと	つか しょう げん 使えるものはくり かえし使うこと	しょう げん ふたたび 資源として再び利 用すること

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 よこほうこうにつぶす 

※地域のルールに従って分別してください。

その言葉がうれしい



はい、さびたものを始めまじょうか

じゃあ、調理員さん!

おしかったです!

ありがとうございます~

その笑顔でがんばれる

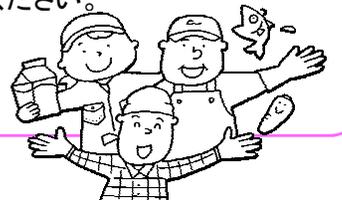
卒業生のみなさんへ

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、勉強や作業がくしゅう いっしょうけんめい 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こめてきました。

みなさんの食事は、農家の方や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7日の給食は卒業のお祝い給食になっています。

最後の給食は楽しみながら食べてください。



3月の給食目標



自分の食べ方をしっかり作ろう

