

# 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
3	4	5	6	7
ごはん あさりの <sup>うしおじる</sup> 潮汁 照り焼きチキン 菜の花の <sup>な はな からし</sup> 辛子マヨ和え ひなまつりゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	あんかけナポリタン ブロッコリーサラダ アセロラゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	ポークカレー キャベツサラダ りんご ジョア	コーンピラフ コンソメスープ チーズハンバーグ カリフラワーのピクルス お祝い <sup>いわ</sup> ケーキ ぎゅうにゅう 牛乳	そつぎょうしき 卒業式
711kcal	694kcal	703kcal	725kcal	
★血やにくになる★ あさり とりにく かにかま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん だいこん ねぎ なのはな もやし ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう ゼリー	★血やにくになる★ ウインナー ベーコン ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム カリフラワー ブロッコリー パプリカ ★力や熱のもとになる★ スパゲティ あぶら さとう コーン 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 ふくじんづけ グリーンピース パプリカ キャベツ きゅうり ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ じゃがいも あぶら さとう	★血やにくになる★ 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 カリフラワー きゅうり パプリカ キャベツ マッシュルーム ★力や熱のもとになる★ ごはん コーン あぶら ロールケーキ	
10	11	12	13	14
ごはん みそ汁 (だいこん にんじん 大根・人参・チンゲンサイ) さばの <sup>みそに</sup> トマ味噌煮 にく 肉じゃが ぎゅうにゅう 牛乳	や 焼きそば ちゅうか 中華スープ (ニラ・エノキ・ <sup>とりにく</sup> 鶏肉) ごぼうサラダ みかんゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	おやこどん 親子丼 みそ汁 (ほうれん草・しめじ・ <sup>にんじん</sup> 人参) おかか <sup>あ</sup> 和え ぎゅうにゅう 牛乳	こめこ 米粉パン ビーフシチュー オムレツ やさい 野菜とチキンのマリネ りんごちゃんゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん みそ汁 (なめこ・ <sup>とうふ</sup> 豆腐・ <sup>なが</sup> 長ネギ) さけ しおや 鮭の塩焼き ちくぜんに 筑前煮 ぎゅうにゅう 牛乳
737kcal	704kcal	728kcal	733kcal	708kcal
★血やにくになる★ さば ぶたにく えだまめ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん ちんげんさい にんじん たまねぎ こんにやく しいたけ ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう あぶら じゃがいも	★血やにくになる★ ぶたにく あおのり とりにく ごま 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 なら えのき 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 あぶら	★血やにくになる★ とりにく たまご かまぼこ かつおぶし ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ しいたけ たまねぎ にんじん こんにやく れんこん ごぼう ブロッコリー グリーンピース ほうれん草 キャベツ ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう かたくりこ	★血やにくになる★ ぎゅうにゅう オムレツ とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース パプリカ アスパラ キャベツ ★力や熱のもとになる★ こめこパン じゃがいも あぶら ゼリー	★血やにくになる★ とうふ さけ とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ なめこ ねぎ にんじん ごぼう たけのこ しいたけ きぬさや ★力や熱のもとになる★ ごはん さとも あぶら さとう
17	18	19	20	21
ごはん みそ汁 (こまつな 小松菜・しめじ・もやし) げんき 元気つくね いそあ 磯和え フルーツムース ぎゅうにゅう 牛乳	かぼちゃ カレーうどん 南瓜とさつまいものコロケ りんごサラダ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	スタミナ <sup>どん</sup> 丼 みそ汁 (だいこん にんじん 大根・人参・ねぎ) ごま <sup>あ</sup> 和え ぎゅうにゅう 牛乳	しゅんぶん ひ 春分の日	ごはん みそ汁 (キャベツ・えのき・ <sup>だいこん</sup> 大根菜) たちうお 太刀魚フライ たけのこの <sup>いた</sup> 炒め物 ぎゅうにゅう 牛乳
730kcal	705kcal	714kcal		737kcal
★血やにくになる★ つくね かまぼこ のり ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ もやし こまつな しめじ キャベツ ほうれん草 にんじん ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう フルーツムース	★血やにくになる★ とりにく ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ レタス キャベツ りんご ★力や熱のもとになる★ うどん あぶら さとう ぎゅうにゅう かぼちゃとさつまいものコロケ	★血やにくになる★ ぎゅうにゅう ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ピーマン パプリカ なら だいこん ねぎ にんじん ブロッコリー ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう		★血やにくになる★ たちうおフライ ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ だいこんな えのき にんじん たけのこ いんげん こんにやく ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう

24	25
<b>ごはん</b> <b>豚汁</b> いわしの胡麻味噌煮 <b>ひじき煮</b> 牛乳	<b>醤油ラーメン</b> <b>エビ焼売</b> 菜の花の辛子和え <b>たい焼き</b> 牛乳
716kcal	713kcal
<b>★血やにくになる★</b> いわしのごまみそに ひじき だいず ぶたにく ぎゅうにゅう <b>★体の調子を整える★</b> にんじん れんこん いんげん キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ <b>★力や熱のもとになる★</b> ごはん あぶら さとう	<b>★血やにくになる★</b> ぶたにく きくらげ なんと えびしゅうまい かにかま ぎゅうにゅう <b>★体の調子を整える★</b> キャベツ もやし ねぎ にんじん しななく なのはな <b>★力や熱のもとになる★</b> ちゅうかめん たいやき さとう あぶら

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

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

3Rとはリデュース(発生抑制)リユース(再利用)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。

**3月3日はひな祭り**

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳のおはらい(自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習)が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

その言葉がうれしい

さで片づけを始めてみましょうか

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6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



ひな祭りのおべかたも  
 べーりからさる

