

# 3月こんだて



坂の上小学校

★献立のポイント 卒業を祝う献立

★指導内容 ①望ましい食生活への関心が持てるようになったか  
②1年間のまとめ、反省

★牛乳は毎日つきます

\*都合により献立が変更になる場合があります。

給食では、地域の方々に支えられて  
たくさん産物を届けていただきます。  
感謝していただきましょうね。

★ 今月の地域生産者野菜 ★  
長ねぎ、じゃが芋、しめじ、大豆、もち米

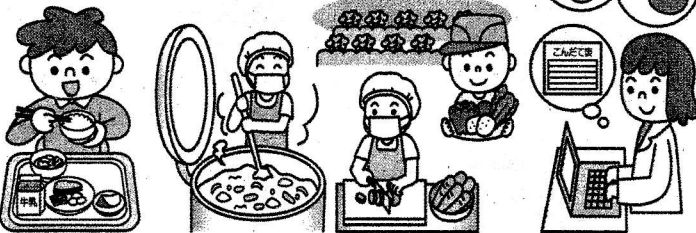
月	火	水	木	金
★1日は3日のひな祭りになんでひな祭り献立です。 ★4日は後期給食委員会のお楽しみ献立です。テーマは『もりもり食べて勇者になろう!』です。いつも当番活動を頑張ってくれている給食委員会みなさんに感謝の気持ちを伝えましょう。 ★7日は信州を味わう日の献立です。今月は『おにかけうどん』です。 ★9日はスマイルハンバーグです。みなさんがずっと笑顔でいられますように…願いを込めて給食室で手作りします。 ★13日は卒業お祝い献立です。地域生産者の清水さんのもち米を使ってお赤飯を炊いてお祝いします。デザートもお楽しみに♪				1日
				ちらし寿司 銀さわらの西京漬焼き 白菜のごま和え 麺のすまし汁 いちごクリーム大福
4日	5日	6日	7日	8日
減量わかめごはん 油淋鶏 かみかみサラダ ちゃんぽん麺 手作り杏仁豆腐	きな粉揚げパン ひじきのレモンマリネ 春雨スープ いちご	麻婆丼 (菜ごはん) 焼き豚サラダ 小魚と凍り豆腐の甘辛揚げ	減量ごはん 白身魚のキャロットソース焼き 味噌ドレサラダ おにかけうどん	発芽玄米ごはん チキンカレー 海藻サラダ カリポリ大豆
11日	12日	13日	14日	15日
ごはん スマイルハンバーグ 春キャベツの昆布和え 豆腐となめこの味噌汁	食パン チョコスフレッド スパニッシュオムレツ キャベツとかにかまのサラダ ABCスープ	お赤飯 山城揚げ ほうれん草の味噌サラダ かきたま汁 お祝いロールケーキ	ごはん スタミナ焼肉 すくすくサラダ 厚揚げの味噌汁	卒業式

## 給食から、どんなことを学びましたか?

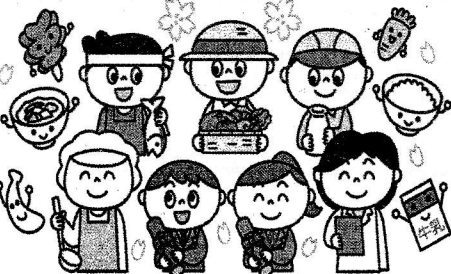
卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさん思いを込めて作っています。

皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか?

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



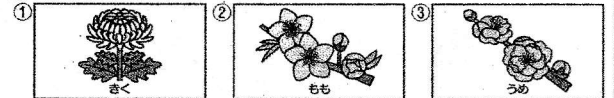
## ご卒業おめでとうございます



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

## ひな祭り3択クイズ

Q1 3月3日のひな祭りは、「○○の節句」とも呼びます。○に入る言葉は?



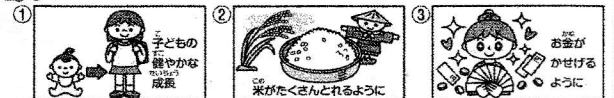
Q2 ひな祭りにお供えするひしもちの色は、何を表しているでしょう?



Q3 ひなあられは、おもに何からできているでしょう?



Q4 ひな祭りに食べられる料理には、どんな願いがこめられているでしょう?



Q5 愛知県でひな祭りに供えられているお菓子はどれでしょう?



Q1=② Q2=③(雪を白、新芽を緑、桃の花を赤、ピンクで表す) Q3=①(うるち米から作るホシノコ) Q4=①(特に女の子の健やかな成長を願って、ちらしめしやハマグリのお汁が作られる) Q5=③(①は石川県金沢市、②は香川県で、ひな祭りに供えられている伝統的なお菓子)