



3月

こんだてカレンダー

中学校

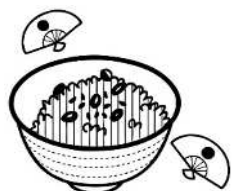
Bコース

* 市内産 とは、『三木市でつくられた』という意味です。

月	火	水	木	金
3 ★桃の節句★ ひなあられ 錦糸卵 菜の花のごま和え 豆腐のみそ汁 市内産 ちらしずし キャベツ・青ねぎ	4 ★リクエスト★ ♥揚げぎょうざ(3個) 長ねぎの中華スープ 市内産 もやし	5 ほうれん草と大根のサラダ バタートッパ じゃがいもの豆乳スープ ほうれん草 市内産	6 ★卒業お祝い★ ぶどうジュース さわらの竜田揚げ れんこんのきんぴら 赤飯 すまし汁 市内産 青ねぎ	7 ★リクエスト★ ♥煮込みハンバーグ コーンとにんじんのソテー クittyオのスープ 市内産 もやし・青ねぎ
10 ほうれん草のごま和え みそ雑煮 市内産 大豆のそぼろ丼 ほうれん草・もやし・青ねぎ	11 たらきのこあんかけ ワンタンスープ 市内産 青ねぎ	12 ★かみかみ★ ごぼうのソテー ポークビーンズ マッシュルーム 市内産	13 海と畑のサラダ チキンカレー 市内産 キャベツ	14 鶏と野菜のスパゲッティ レタススープ 市内産 青ねぎ
17 ☆まごわやさしい☆ しいらの煮付け しそひじき さつま芋のみそ汁 市内産 青ねぎ	18 厚揚げのカレー炒め にら玉汁 市内産 卵・青ねぎ	19 カリカリじゃこサラダ クリームシチュー 市内産 キャベツ	20 春分の日 	
				21 ★カルシウムたっぷり★ 鮭ボールのフライ 小松菜のみそ汁 市内産

おめでたい日の赤飯

もち米とあずきで作った赤飯をお祝いの席で食べるのは、赤飯の赤い色に邪気(じゃき)を払う意味があるからです。6日のお祝い献立では、赤飯、出世魚であるさわら、先を見通せるれんこんを使用しています。



ご卒業おめでとうございます

今のクラスで食べる給食もあともう少しです。
思い出いっぱいの一と時にしましょう！



自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さずに食べた	③間食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった	④3つのグループの食品をバランスよく食べた	⑤食べられることに感謝できた
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×
⑥よくかんで食べるよう心がけた	⑦ながら食べをしなかった	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた	⑨きらいなものでもがんばって食べた	⑩みんなで仲よく食べた
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×

♥マークは中学校3年生リクエストメニューです