



※給食中止のお知らせ…… 9日(火)・10日(水) 中学3年生(公立高校入試のため)  
12日(金) 中学3年生(卒業式のため)  
16日(火) 小学校(卒業式のため)

### 1年間の食生活を振り返ろう!

日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。今年1年を振り返ってみて、食事のとり方やマナーなどはどうでしたか?自分の食生活を見直してみましよう。

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましよう。

<p>朝ごはんを毎日食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>○ 食事のマナーを守れていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>好き嫌いなく何でも食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>

### ～ 今月の注目メニュー ～

- ☆ひなまつり(3日) … 3月3日はひなまつり。女の子の健やかな成長と幸せをお祝いする日です。ハシの日の料理“ちらし寿司”をつけました♪
- ☆受験応援献立・バースデー給食(5日) … “勝つ(豚カツ)”の登場です!!そして、3月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます!
- ☆卒業・卒園のお祝い献立(11日) …お祝いの席には欠かせない料理“赤飯”にお祝いデザートもついています。

献立は、材料の都合により変更することがあります。

日	曜日	主食	牛乳	おかず
1	月	きなこあげパン	○	じゃがいものソテー コンソメスープ 型ぬきチーズ
2	火	麦入りごはん	○	魚の香味焼き1 まんばのごまドレッシング和え もずくのみそ汁1
3	水	ちらし寿司	○	菜の花のあえもの とうふとえのきのすまし汁 バ ナナ ひなあられ
4	木	牛丼	○	小えびのからあげ 茎わかめの炒め煮(小) いよ かん
5	金	カツカレーライス2	○	元気になるサラダ ストロベリータルト
8	月	米粉パン	○	ビーフシチュー ひじきのごまマヨネーズ和え いち ご
9	火	そばろごはん	○	ちくわのいそべあげ こまつなとわかめの和え物 けんちん汁
10	水	コッペパン	○	鶏肉とナッツのレモンに コールスローサラダ じゃ がいものポタージュ
11	木	赤飯	○	はまちの照り焼き ちしゃもみ かき玉汁 焼きのり お祝いデザート
12	金	麦入りごはん	○	いかのさらさあげ いそかあえ とうふのみそ汁
15	月	黒糖パン	○	じゃがいものミートソース焼き 海草サラダ 白菜と 肉だんごのスープ
16	火	ごはん	○	さわらのみそだれかけ ほうれん草とたくあんのご ま和え じゃがいものみそ汁
17	水	全粒粉パン	○	鶏肉と豆のカレー煮 きのこと豆腐のソテー マー マレード りんご
18	木	ごはん	○	すき焼き風煮 ほうれん草のごま和え のり佃煮 バナナ
19	金	ごはん	○	小あじの南蛮漬け2 小松菜のごま和え ふしめ ん汁 ふりかけ
22	月	米粉パン	○	パンプキンシチュー チーズサラダ 小魚アーモン ド
23	火	麦入りごはん	○	プルコギ トック入りわかめスープ 清見オレンジ
24	水	チキンライス	○	ひじきサラダ ABC スープ メープルマフィン