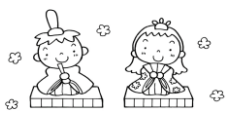
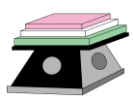
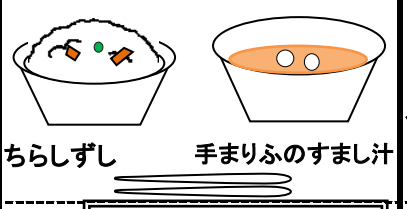
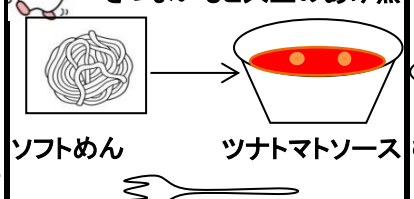
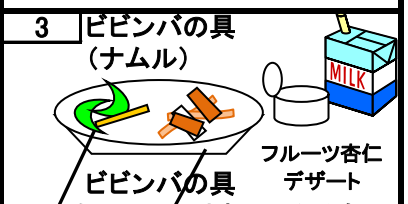
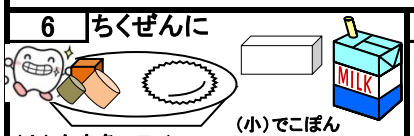
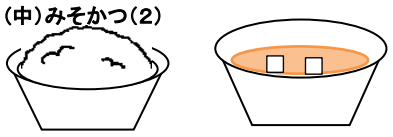
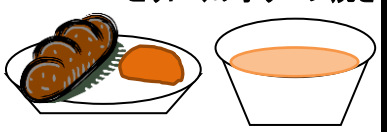
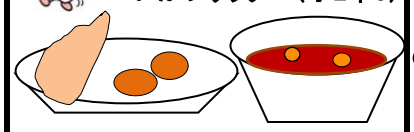
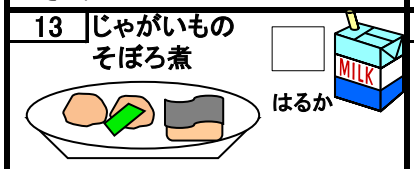
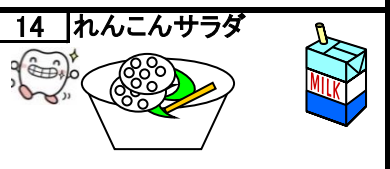
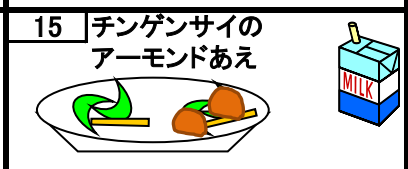
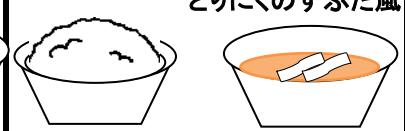
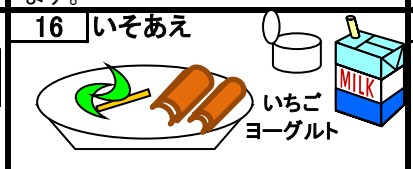
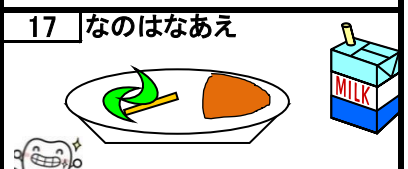
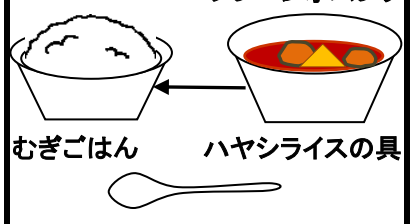
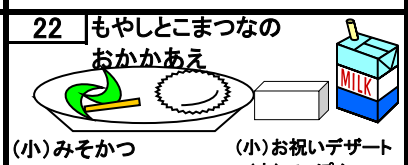
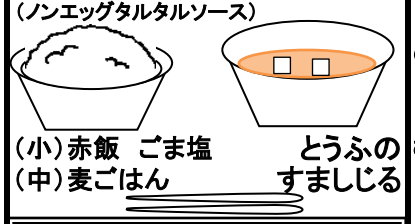
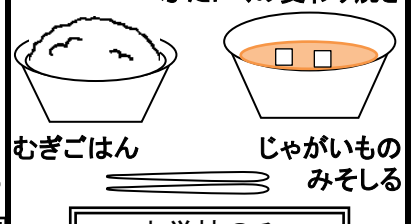
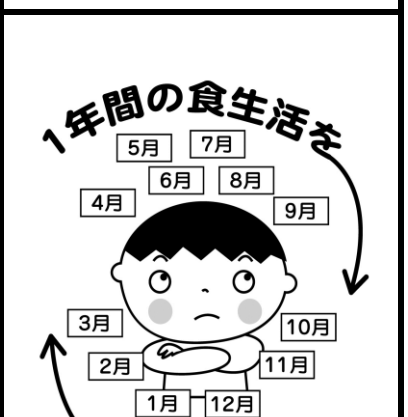
令和5年3月　献立表（盛りつけ図）

輪之内町 学校給食センター

月	火	水	木	金
ひなまつり 女の子の成長や幸せを願う行事で、「桃の節句」ともいいます。もとは紙で作った人形に、自分の身に降りかかった災いをうつし、それを川や海に流しておはらいしたことがはじまりともいわれています。  **ひしもち** 「雪が溶けて、大地に草芽ばえ、ももの花が咲く。」という春の景色が「桃・白・緑」の３色のもちの色に表されているといわれています。 		1 ブロッコリーのおかかあえ ひな祭りデザート まだいの西京焼き きんしたまご　きざみのり  ちらしずし　手まりふのすまし汁 ひなまつりのこんだて きょうの給食は3日のひなまつりのお祝い献立です。	2 なばなのサラダ イタリアンドレッシング さつまいもと大豆のあげ煮  ソフトめん　ツナトマトソース 3月は学校の１年間のしめくくりの月です。この１年間の食生活を見直してみましょう。	3 ビビンバの具（ナムル） フルーツ杏仁デザート ビビンバの具（豚肉と切り干し大根のいためもの）  むぎごはん　わかめスープ 海そうは不足しがちな鉄やカルシウム、カリウムといった無機質や食物せんいを多くふくんでいるので、ヘルシーフードとして注目されています。
6 ちくぜんに  (小)白身魚フライ (ノンエッグタルタルソース) (中)みそかつ(2) (小)でこぽん (中)お祝いデザート  (小)むぎごはん (中)赤飯　ごま塩 花かまぼこのすましじる 祝 中:卒業お祝い献立 中学校は卒業お祝い給食です。3年生のみなさん、最後の給食を味わって食べてくださいね！	7 キャベツとほうれん草のソテー とりにくのオリーブ焼き  黒パン　にんじんのポタージュ 小学校のみ にんじんに含まれる「カロテン」はかぜ予防に効果があります。きょうは郡上市ひるがの産のにんじんピューレを使ったポタージュです。	8 さっぱりきんぴら りんご さけのみそマヨネーズ焼き むぎごはん　とうふとゆばのすましじる 今年度もかみかみメニューをとりいれてきました。よくかむと、だえきが出て、歯をきれいに保ってくれます。ほかにもいいことがたくさんあります。	9 こんにゃくサラダ かんきつドレッシング いかフリッター（小2中3）  ナン　キーマカレー きょうの給食は「ナン」です。本場のインドではタンドールというつぼ型の釜に生地を張り付けて焼いてつくります。	10 はくさいのごまあえ なのはなコロッケ 五目ごはん　白みそしる すききらいなくなんでも食べることができていますか。食事は健康な体づくりのもとになります。苦手のものも一口から食べてみましょう。
13 じゃがいものそぼろ煮 はるか  さばの香味焼き むぎごはん　せんぎりやさいのすましじる きょうの果物 の名前 は「はるか」といいます。さわやかな甘 さがとくちょうのかんきつ類です。	14 れんこんサラダ  ほうれん草のグラタン 米粉食パン　サイコロスープ りんごジャム 衛生に気をつけて給食時間をすごすことはできましたか。とくに給食前の手洗いはこれからもていねいに続けていきましょう。	15 チンゲンサイのアーモンドあえ  とりにくのすぶた風  むぎごはん　ワンタンスープ 給食は主食・主菜・副菜・汁物がそろっているため、栄養のバランスがよいです。普段の食事もそろえて食べることを意識しましょう。	16 いそあえ いちごヨーグルト  ちくわのカレー天ぷら（小2中3） 一食うどん　かやくうどんのしる ヨーグルトにふくまれる乳酸菌はおなかの中のよい菌をふやし、おなかの調子をととのえてくれます。カルシウムもたっぷりです。	17 なのはなあえ  あまごのあまだれかけ むぎごはん　はくさいのみそしる 食育の日 今月取り入れた岐阜県産食材は「あまご」「なばな」です。
20 海そうサラダ 青じそドレッシング プレーンオムレツ  むぎごはん　ハヤシライスの具 朝ごはんは一日のスタートを元気にきるために、とても大切です。春休みも朝ごはんを毎日食べて生活リズムをととのえましょう。	21 春分の日	22 もやしとこまつなのおかかあえ  (小)みそかつ (中)白身魚フライ (ノンエッグタルタルソース) (小)お祝いデザート (中)でこぽん  (小)赤飯　ごま塩 (中)麦ごはん とうふのすましじる 祝 小:そつぎょうおいわいこんだて 6年生のそつぎょうをおいわいしましょう！	23 切り干し大根のいために ぶたにくの変わり焼き  むぎごはん　じゃがいものみそしる 中学校のみ 今年度最後の給食になりました。どのような食生活を送ったか、１年を振り返ってみましょう。	

1年間どのような食生活を送りましたか？

❶ 毎日、朝ごはんを食べましたか？
❷ 一日3食、きちんと食べましたか？
❸ 好き嫌い、食べず嫌いは減りましたか？
❹ おやつなどを買うとき、きちんと表示を見ましたか？
❺ おやつは時間と量を決めて食べましたか？
❻ 食事をする前に手洗いをしましたか？

この1年間、みなさんの食生活はどうでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも下の項目をチェックして、足りなかったところは見直しましょう。

❼ 食事はよくかんで食べましたか？
❽ 「ながら食べ」をしませんでしたか？
❾ 食事のマナーを守って食べることができましたか？

❿ 感謝して食べることができましたか？
⓫ 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
⓬ 家族や友だちと楽しく食べられましたか？