

中学校 給食・食育だより

令和8年(2026年)3月
第一学校給食共同調理場

3月の給食より



ねん かん ぶん げん かい
1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。みなさんは、日々の食事から
どんなことを学んできたでしょうか? この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



| | | |
|---|---|--|
| <p>食事の前に 手をきれいに 洗いましたか?</p> | <p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか?</p> <p>いただきます</p> | <p>おししを正しく使う ことができましたか?</p> |
| <p>よくかんで味わって 食べられましたか?</p> | <p>バランスの良い食事の とり方がわかり ましたか?</p> <p>バランス</p> | <p>自分に必要な量を 考えて食べるこが できましたか?</p> |
| <p>旬の食べ物や地域でとれ る食べ物を知ることがで きましたか?</p> | <p>行事食や郷土料理に ついて知ること ができましたか?</p> | <p>楽しい食事の時間 を過ごせましたか?</p> |

★3日(火) 菜の花のからし和え

菜の花は春が旬の野菜です。^{ベータ}βカロテンが多く、骨の健康維持に欠かせないカルシウムやビタミンKも豊富に含んでいます。特有のほろ苦さがありますが、ゆでると甘みが出ます。菜の花のからし和えは、千葉県の郷土料理でもあります。



★3日(火) ちらし寿司の具

3月3日はひな祭りです。桃の花が咲く季節にあたるため、「桃の節句」と呼ばれています。給食では、酢の味を利かせたちらし寿司の具を提供します。ご飯に混ぜて食べてください。

★6日(金) ヒレカツ、ビーフカレー(米粉)

これからが勝負所という場面で食べられる食事のことを勝負飯とも言います。かつ井やカツカレーは、「試験に勝つ」、「試合に勝つ」などのゲンをかけて食べられることがあります。ヒレカツとビーフカレー(米粉)を合わせて、カツカレーにして食べてみてくださいね。皆さんは、どんな勝負飯がありますか。

★23日(月) アスパラのごま和え

春が旬のアスパラは、甘くて優しい味わいの緑黄色野菜です。ソテーやサラダ、揚げ物や焼き物、和え物、おひたしなど、幅広い料理に使うことができます。



《今日の給食(山田中)》

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。

卒業を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと願っています。

9日(月) 卒業お祝い献立

鯛の塩焼き、揚げじゃがいものねぎだれ、小松菜とツナの炒め物、お祝いすまし、赤飯、ごま塩、牛乳

来年度の給食は、4月9日(木)から始まります。