



3月 給食献立表

小国町立小国中学校

	こ ん だ て	赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物
		血や肉、菌になる食べ物	熱や力になる食べ物	体の調子を整える食べ物
1 木	ご飯 揚げ鶏のレモン漬け ほうれん草のあえ物 たけのこと厚揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ	ご飯 片栗粉 油 砂糖	レモン果汁 もやし ほうれん草 人参 たけのこ 大根
2 金	ちらし寿司 春雨のすまし汁 桜餅	牛乳 えび 高野豆腐 鶏肉団子 金糸玉子	ご飯 緑豆春雨 砂糖 桜餅	かんぴょう 干し椎茸 三つ葉 人参 えのき草 ねぎ
5 月	ピピンパ 海藻サラダ コンソメスープ	牛乳 豚肉 わかめ ちりめんじゃこ 炒り玉子 ポークウィンナー	ご飯 油 砂糖 ごま油 ごま	しょうが ぜんまい たけのこ ほうれん草 もやし きゅうり 人参 玉ねぎ とうもろこし
6 火	3年生のリクエストメニュー パンズパン 白身魚タルタルソース 甘夏柑とレタスのサラダ ミネストローネ	牛乳 白身魚フライ 卵 ベーコン チーズ	パンズパン 油 マヨネーズ じゃが芋 バター マカロニ	玉ねぎ パセリ 甘夏柑 レタス セロリ にんにく トマト缶詰
7 水	ご飯 鶏の照焼 豆腐の炒り煮 みそけんちん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	ご飯 こんにゃく 油 片栗粉 じゃが芋	しょうが 玉ねぎ グリンピース 人参 干し椎茸 ごぼう ねぎ
8 木	3年生のリクエストメニュー 枝豆とじゃこの混ぜご飯 豚肉の西京焼き しゃきしゃきひたし きくらげのかき玉汁 地産地消の日	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 みそ 卵	ご飯 ごま 片栗粉	むき枝豆 キャベツ 玉ねぎ とうもろこし ほうれん草 きくらげ
9 金	3年生のリクエストメニュー ご飯 カツカレー フルーツポンチ 愛敬生徒会献立	牛乳 豚肉 ヒレカツ	ご飯 じゃが芋 油	玉ねぎ にんにく 人参 アロエ 甘夏柑 みかん缶詰 パイン缶詰 ナタデココ グリンピース マンゴー
12月	お弁当の日(小国小学校休業日のため)			
13 火	米粉コッパン スパゲティナポリタン 切干大根とチキンのあえ物 飲むヨーグルト	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉 飲むヨーグルト	米粉パン スパゲティ オリーブオイル ごま 砂糖 ごま油	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく 切干大根 きゅうり 人参
14 水	ご飯 鮭フライねぎ醤油がけ コールスローサラダ わかめスープ ピピピチーズ	牛乳 鮭フライ ひよこ豆 ハム わかめ ピピピチーズ	ご飯 サラダ油	ねぎ キャベツ 人参 しめじ きゅうり 玉ねぎ
15 木	鶏肉と三つ葉の混ぜご飯 大根サラダ コーン入りかき玉汁 オレンジシャーベット	牛乳 鶏肉 卵 揚げちりめん	ご飯 はちみつ 油 砂糖 片栗粉 オレンジシャーベット	三つ葉 大根 たけのこ とうもろこし

春 休 み

*都合により献立が変更になることがあります。

* **太文字**の食材は小国でとれたおいしい食材が届く予定です。

☆みなさんが給食で食べているご飯は、小国町産のはえぬき一等米です。よくかんで味わって食べましょう。



小国中3年生、叶水小・中学生、小国小6年生が考えた リクエストメニューが給食に登場!

3月の献立には、もうすぐ卒業する3年生からのリクエストメニューが登場します。3年生全員が考えてくれた献立の中から、特に栄養のバランス良く考えてくれた3人のメニューが選ばれました。選ばれた以外にも素晴らしい献立がたくさんあったそうです。このほかに、叶水小中学校、小国小学校6年生のリクエストメニューが入っています。3年生のみなさんは、給食を食べられるのも残りわずかですが、給食のように栄養のバランスの整った食事を自分で選択する力を身に付けてほしいと思います。最後の給食を味わっていただいでください。



食事のマナーについて振り返りましょう

①感謝の気持ちを込めてあいさつができた。

②食器を正しく持って食べることができた。

③楽しく会話しながら食べることができた。

④机に肘をつかずに食べることができた。

⑤食べ物が入っているときは、話をしないで食べた。



⑥背筋をまっすぐに伸ばして食べた。

⑦好き嫌いをせずに残さず食べた。

⑧食べ終わっても席で静かに待てた。



結果をもとに食事マナーを見直そう!