



3月もいっつけ表



錦城中学校

今月の給食目標

一年間の生活を振り返ろう

<input type="checkbox"/> よくかんで食べられた!	<input type="checkbox"/> にがてなものもひと口は食べられた	<input type="checkbox"/> よく味わいながら食べられた	<input type="checkbox"/> 作ってくれる人の気持ちや食べ物を大切に食べられた

1日
<p>ひなあられ ひなまつり寿司 野菜かき揚げ すまし汁</p>

4日	5日	6日	7日	8日
<p>鶏のからあげ 野菜サラダ お祝いデザート 赤飯 ごま塩 みそ汁</p>	<p>とんかつ れんこんきんぴら 白ごはん かきたま汁</p>	<p>ししゃもの天ぷら 大豆の磯煮 白ごはん 根菜のごま汁</p>	<p>糸昆布の炒め煮 いちご 白ごはん 肉うどん</p>	<p>セレクトケーキ カレーライス セレクト揚げ物 野菜サラダ</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>卒業式 ぶりかえ休日</p>	<p>ヨーグルト 焼きぎょうざ ナムル ブルコギ のつけご飯 ごぼうとお豆の サラダ</p>	<p>焼きぎょうざ ナムル 白ごはん じゃじゃん豆腐</p>	<p>煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ 白ごはん たまごスープ</p>	<p>さわらのたつた揚げ 小松菜の炒め物 白ごはん 大根と里芋の そぼろあんかけ</p>
18日	19日	20日	<p>卒業*進級 おめでとう</p>	
<p>鯖のみそ煮 おひたし 白ごはん 沢煮椀</p>	<p>ココアワッフル ココアワッフル ピラフ スープ煮</p>	<p>春分の日</p>		

春休みに 朝食を自分でつくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましよう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。



おめでたい日の赤飯

もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていたことが、「凶をかえして福にする」という縁起直しかから慶事に食べられるようになったといわれています。現在でも、仏事に赤飯を食べる地域もあるようです。