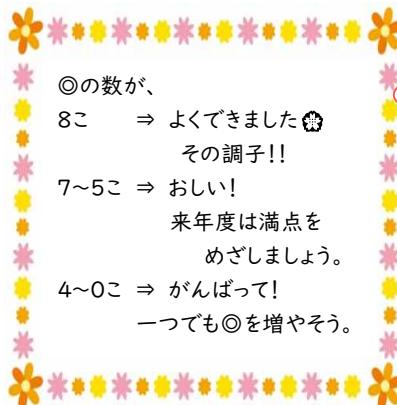




## 3月給食盛り付け表(中学校)

月	火	水	木	金
3 ひなあられ ごはん ちらし寿司 すしご飯 大豆かき揚げ あさりのすまし汁 ひなまつり 献立	4 福神和え えびシューマイ 3個 ごはん タンタン麺 ひなまつり 献立	5 野菜ソテー 鶏肉のマーマレードソース ミルクロール キャベツのチャウダー	6 塩こんぶ和え さわらの西京焼き ごはん たまごとじ	7 こんにゃくサラダ ポークカレーライス 麦ごはん MILK 牛乳
10 いそきんぴら そしむぎごはん 具だくさんみそ汁 受検応援 献立 とんかつ	11 キャベツのごま和え めぎすのから揚げ 2個 ごはん わかめうどん MILK 牛乳	12 根菜ラタトゥイユ チーズ オムレツ ミルクロール 野菜のスープ煮	13 紅白いためなます お祝い デザートとり肉のたった揚げ 赤飯 豚汁 卒業お祝い 献立	14 卒業式
17 マグロカツ ジャンバラヤ バター麦ごはん ごはん 大根のスープ	18 ビビンバ 麦ごはん ごはん コーンかきたまスープ MILK 牛乳	19 ブロッコリーと卵のサラダ 米粉パン ミートボールシチュー	20 春分の日	21 ひじきサラダ 鶏肉の山賊焼き ごはん のっつい汁



◎の数が、  
8こ ⇒ よくできました  
その調子!!  
7~5こ ⇒ おいしい!  
来年度は満点を  
めざしましょう。  
4~0こ ⇒ がんばって!  
一つでも◎を増やそう。

1年間、きちんとした食生活を送ることができましたか？ 下の表で、  
できたものには◎をつけよう！できなかったことは来年度にできるようにしましょう。



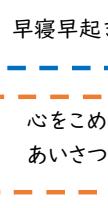
食事の前は、せっけんを  
使って手洗いした



毎日、朝ごはんを食べた



好き嫌いせずに食べた



早寝早起きができた



心をこめて食事の  
あいさつができた

\*3月の給食目標\*  
自分の健康を  
考えよう