



3月 学校給食予定献立表

2025年2月28日
横手清陵学院中学校

3月食育目標「1年間の食生活を見直そう」

月	火	水	木	金
<p>～今月の地場産食材～</p> <p>精白米、大豆、卵、豚肉、枝豆、じゃがいも、しめじ、しいたけ、にんにく、りんご</p>				<p>※物資の都合及び感染症などの流行により献立を変更することがあります。</p>
3	4	5	6	7
休業日	<p>ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 ほうれん草とたまごのみそ汁</p>	休業日	休業日	休業日
10	11	12	13	14
<p>ごはん 牛乳 さわらフライ 春雨サラダ キャベツのみそ汁</p>	<p>ちらしごはん 牛乳 肉団子 ほうれん草のごま和え たまねぎのみそ汁</p>	<p>ごはん 牛乳 清陵ハンバーグ チップスサラダ もずくのスープ</p>	休業日	<p>黒糖パン 牛乳 カップグラタン(とうもろこし) 大根ツナサラダ カレーポトフ 牛乳プリン</p>
17	18	19	20	21
<p>ごはん 牛乳 さばのみそ煮 おかか和え 鶏のすまし汁</p>	<p>ごはん 牛乳 ささみの唐揚げレモンソース 小松菜の中華炒め じゃがいものみそ汁</p>	<p>麦ごはん しめじのハヤシライス 牛乳 フルーツポンチ</p>	春分の日	<p>スパゲティミートソース 牛乳 蒸し鶏サラダ クレープ(いちご)</p>

1年間の食生活を振り返ろう

「できた!」と思うものに○をつけてみましょう。

<p>★食事の前の手洗いはよくできていましたか?</p> <input type="checkbox"/>	<p>★食器の並べ方に気を付けて食べることはできましたか?</p> <input type="checkbox"/>	<p>★食事のあいさつはしっかりできていましたか?</p> <input type="checkbox"/>
<p>★はしを正しく使い、おわんを手に持って食べていましたか?</p> <input type="checkbox"/>	<p>★食事では、いつもよくかんで食べていましたか?</p> <input type="checkbox"/>	<p>★野菜を毎日食べていましたか?</p> <input type="checkbox"/>
<p>★好き嫌いをせず、給食を食べることができましたか?</p> <input type="checkbox"/>	<p>★朝ごはんは毎日食べましたか?</p> <input type="checkbox"/>	<p>★朝ごはんではおかずもしっかり食べていましたか?</p> <input type="checkbox"/>

春休み中もバランスのよい食生活を心がけて新学期を迎えましょう! 裏面では給食レシピを紹介しています。

結果はどうでしたか?

「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう!

「○」の数が少なかった人は、できなかったところを

新年度にがんばりましょう!

