

2026年

# 3月 きゅうしょくだより

青木小学校



## 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

ひな祭り献立

2日(月)

- ・ちらしずし
- ・さわらのさいきょうやき
- ・なのはなのからしあえ
- ・すましじる
- ・ミルクゼリー

3日(火)

- ・ちゅうかめん
- ・にくしゅうまい
- ・はるさめのサラダ
- ・ごまみそソース

4日(水)

- ・わかめごはん
- ・とりにくのからあげ
- ・なっとうあえ
- ・かきたまじる

5日(木)

- ・コッパン
- ・ホキのハーブパンこやき
- ・コーンサラダ
- ・とうにゅうげんきアップじる
- ・チョコチップスコーン

6日(金)

- ・ごはん
- ・いかとポテトのマヨネーズソース
- ・ちゅうかサラダ
- ・キムチスープ

9日(月)

- ・ごはん
- ・チーズいりハンバーグ
- ・ナムル
- ・こまつなのクリームスープ

10日(火)

- ・コッパン
- ・ささみのレモンあげ
- ・フルーツポンチ
- ・ミネストローネ

11日(水)

- ・キムタクごはん
- ・はるまき
- ・いとかんてんサラダ
- ・チンゲンサイのスープ
- ・いちご

12日(木)

- ・まっちゃんあげパン
- ・とりにくのさっぱりは
- ・かいそうサラダ
- ・ABCスープ

13日(金)

- ・ごはん
- ・あつあげのチリソースかけ
- ・キャベツのちゅうかあえ

16日(月)

- ・おせきはん
- ・エビフライ
- ・ミモザサラダ
- ・おいわいすましじる

卒業お祝い献立

セレクト給食

ぎゅうにゅうは まいにち1本(200cc)ずつつきます。

☆献立は都合により、変わる場合があります。

## 日ごろの食生活を振り返ろう!

食事の前に、手をきれいに洗っていますか?



朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?



よくかんで、味わって食べていますか?



おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?



苦手な食べ物にも挑戦していますか?



毎日の食事を楽しんでいますか?



## ひな祭り

### の行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



ちらしずし



ハマグリ潮汁



ひしもち



白酒



ひなあられ