



月

火

水

木

金



3月給食目標

「1年間の給食について反省をしよう」

食生活ふりかえり チェック

- ☐ 朝ごはんは必ず食べている
- ☐ 栄養バランスに気をつけている
- ☐ よくかんで食べている
- ☐ 好ききらいをせずに食べている
- ☐ 朝食は時間と量を決めている
- ☐ 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

3 ひなあられ さんしよくからしあえ なのはなのちらしずし てまりふのすましじる	4 キャベツのとしやずかあえ ごはん シイラのみそピーナッツかけ なばなのスープ	5 どんぐりハウスのパン ミートソーススパゲッティ ポパイサラダ	6 バリバリサラダ ゆずゼリー ごはん まーぼー豆腐	7 キャベツのおかかあえ ごはん ブリのてりやき きのこのみそじる
10 なのはなあえ しらすどん みそじる	11 西土佐中3年生リクエスト こくどうかん ぶたにくのからげやくみソースからめ むぎごはん とんじる	12 かるびすかん チキンカレー げんきサラダ	13 ポテトサラダ わかどりのほいるやき わかめスープ むぎごはん	14 しごくゼリー はるまきのタレ こまつなサラダ ごはん はるまき
17 ぶちたいやき わふうマセドアンサラダ ひじきごはん むらくもスープ	18 ツナサラダ ごはん てづくりころっけ	19 とうにゅうプリン しょうゆラーメン もやしちゅうかサラダ ニラまんじゅう	20 春分の日	21 イカといとかんてんのすのもの ビビンバ てつじんスープ

