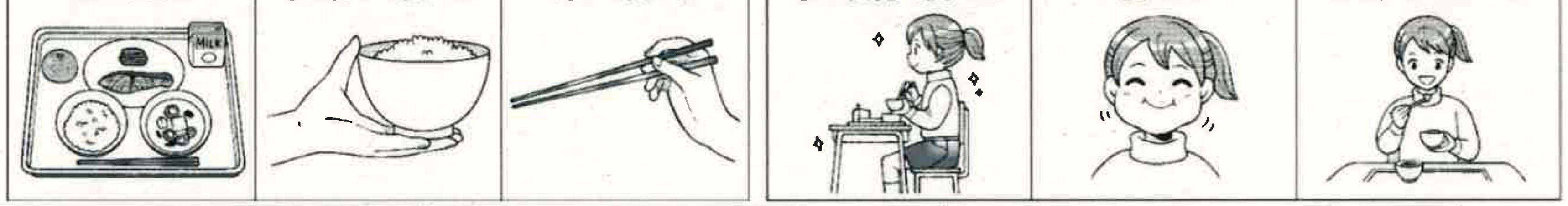
3月 よていこんだて もりつけひょう

スクールミールひがしやま・なかむらみなみ・ぐどう

3月の給食目標：1年間の給食について振りかえろう

マナーを守って食べることができたか振り返ってみましょう。

食器を正しく並べられた	茶わんや汁わんは手に持って食べた	はしを正しく持って食べた	ひじをつかずよい姿勢で食べた	口を閉じて食べた	食べ終わるまで立ち歩かなかった



2 入試応援こんだて
- チキンカツどん（ささみカツ）
- やさいのごまあえ
- チキンかつどん（むぎごはん）
- チキンカツどん（ぐ）

3 ひなまつりこんだて
- ひなあられ
- もやしのごまみそあえ
- ちらしずし
- なるとのすましじる

4
- キャベツとコーンのサラダ
- キーマカレー（むぎごはん）
- キーマカレー（ルウ）

5 八束小リクエストこんだて
- わふうからあげ（小2こ・中3こ）
- ガトーショコラ
- はるさめサラダ
- わかめごはん
- みそしる

6
- あおなのしらあえ
- かつおめし
- とんじる

9 すだちこんだて
- ぎゅうにくコロッケ
- すだちあえ
- ごはん
- たまごスープ

10 卒業おいわいこんだて
- フルーツポンチ
- チキンライス
- ポテトサラダ

11
- ちくわサラダ
- おやこどんぶり（むぎごはん）
- おやこどんぶり（ぐ）

12 はたのう食材こんだて
- ぶたにくのぶしゅかりんあげ
- やさいのおかかあえ
- ごはん
- はるさめスープ

13 ホワイトデーこんだて
- だいこんとツナのサラダ
- きなこパン
- キャベツのクリームに

16
- ちゅうかサラダ
- しまんとう
- にらそぼろうどん（むぎごはん）
- にらそぼろうどん（ぐ）

17 朝ごはんこんだて
- さばのさいきょうやき
- ゆかりあえ
- ごはん
- 朝から元気モリモリ五大栄養素たっぷりみそしる

朝ごはんコンテスト【中村中1年生】

18 具同小給食委員会が考えたこんだて
- ヤンニョムチキン
- とうにゅうプリンタルト
- 元気サラダ
- キムチチャーハン
- わかめスープ

19 高知の食べものいっぱいの日
- キャベツのとさゆずあえ
- ごもくたいめし
- こうやどうふのたまごとじ

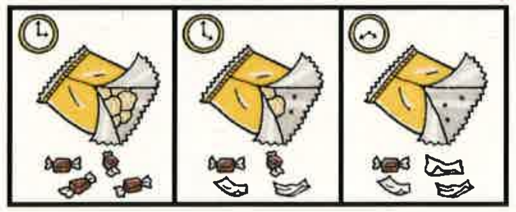
20
春分の日

23
- えだまめサラダ
- マーボどん（むぎごはん）
- マーボーどん（ぐ）

卒業おめでとう

春休みも
規則正しい
生活を心がけ
ましょう！

STOP！ だらだら食べ



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。