

3月 給食だより



／ご卒業おめでとうございます／



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。

皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



令和6年3月給食献立表 水戸南高等学校

日	主食	献立	牛乳	主な使用食品
1日 (金)	いなり寿司	さんま煮・卵焼き ごま和え すまし汁	牛乳	精白米・強化米・上白糖・酢・ごま・塩 ・味付いなり・甘酢生姜 さんま煮・厚焼き卵 切り干し大根・人参・もやし・油揚げ ・小松菜・上白糖・醤油・ごま 水菜・蒲鉾・醤油・和風だし・塩
6日 (水)	ご飯	焼きサバの南蛮漬け 切り干し大根 サラダ 味噌汁	牛乳	精白米・強化米 鯖・酒・塩・こしょう・醤油・上白糖・酢・玉ねぎ ・人参・ピーマン 切り干し大根・人参・きゅうり・ハム・ドレッシング もやし・厚揚げ・味噌・和風だし
7日 (木)	ほうれん草とベーコンの Pasta	ジャーマンポテト わかめスープ	牛乳	パスタ・塩・ほうれん草・ベーコン ・オリーブ油・塩・こしょう・にんにく・唐辛子 じゃが芋・玉ねぎ・ウイナー・コンソメ ・塩・こしょう わかめ・長ネギ・中華味・醤油・塩・こしょう
14日 (木)	ご飯	鮭フライ 春雨サラダ 味噌汁	牛乳	精白米・強化米 鮭・大葉・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・卵 ・油・玉ねぎ・マヨネーズ 春雨・ハム・きゅうり・人参・木耳・ドレッシング 絹豆腐・チンゲン菜・味噌・和風だし
18日 (月)	ご飯	肉じゃが 中華クラゲのサラダ 味噌汁 桜餅	牛乳	精白米・強化米 豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・白滝・醤油 ・上白糖・酒・みりん 長ネギ・しめじ・和風だし・味噌 桜餅
19日 (火)	ご飯	チキンのごまだれ焼き もやしと竹輪の和え物 味噌汁	牛乳	精白米・強化米 鶏肉・酒・ごま・上白糖・醤油・酒・みりん ・にんにく・生姜・ブロッコリー・玉ねぎ・じゃが芋 ・塩・こしょう・油 竹輪・にら・もやし・マヨネーズ・上白糖・醤油 大根・油揚げ・味噌・和風だし
21日 (木)	五目うどん	野菜サラダ アジみそマヨフライ	牛乳	うどん・豚肉・大根・人参・油揚げ・なると ・和風だし・塩・醤油・酒・みりん きゃべつ・人参・ハム・コーン・中華クラゲ アジみそマヨフライ・油
22日 (金)	ハンバーグ カレー	ミモザサラダ フルーツ ヨーグルト	牛乳	精白米・強化米・豚肉・玉ねぎ・にんにく・油 ・卵・ナツメグ・塩・こしょう・カレーフレーク 卵・ブロッコリー・じゃが芋・ベーコン・ドレッシング ヨーグルト・フルーツヨーグルト・上白糖

※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。