

3月給食だより

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



もうすぐ春休み! 新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

春の行事と行事食

3月3日

◆ひなまつり◆

はまぐりの潮汁 ひしもち

3月20日ごろ

◆春分の日(春のお彼岸)◆

ぼたもち

桜開花のころ

◆お花見◆

花見団子 行楽弁当

令和6年度3月

献立表

水戸南高等学校

日	主食	献立	牛乳	主な使用食品
5日(水)	ご飯	ハンバーグ カレー ミモザサラダ お楽しみデザート	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 いちごのムースケーキ・プチシュー・生クリーム
10日(月)	うどん	鶏ときのこの あんかけうどん 真ほっけの 磯辺フライ お浸し	牛乳	うどん・鶏肉・油揚げ・しめじ・えのき・椎茸 ・長ネギ・麺つゆ・和風だし 真ホッケ磯辺フライ・油・ソース 小松菜・もやし・人参・醤油・鰹節
14日(金)	ご飯	ハヤシライス 温野菜サラダ フルーチェ	牛乳	精白米・強化米・豚肉・玉葱・しめじ ・にんにく・油・ハヤシフレーク ブロッコリー・れんこん・人参 ・鶏肉・じゃが芋・ドレッシング フルーチェ・牛乳・みかん缶
18日(火)	ご飯	鮭フライ 春雨サラダ 味噌汁	牛乳	精白米・強化米 鮭・塩・こしょう・小麦粉・卵・パン粉・油 ・玉ねぎ・マヨネーズ 春雨・きゅうり・人参・ドレッシング 油揚げ・長ネギ・味噌・和風だし
19日(水)	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・砂糖・醤油・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 もやし・竹輪・豆苗・マヨネーズ ・砂糖・醤油・鰹節・ごま こんにゃく・小松菜・味噌・和風だし
21日(金)	ご飯	鶏そぼろ丼 こんにゃく サラダ 味噌汁 プリン	牛乳	精白米・強化米 鶏肉・酒・生姜・砂糖・醤油・油・卵・塩 こんにゃく・きゅうり・人参・もやし・ドレッシング 油揚げ・玉ネギ・味噌・和風だし プリン

※ 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。