3月 給食だより

ご卒業おめでとうございます！

1年をふりかえろう！給食チェックめいろ

めいろのルール
①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
②同じ道を通らないこと。
③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。

計算式

[　　] ＝ 合計 [　　] 点

35点～40点… よくがんばりました！
すばらしいです！　1年間、給食の時間をとても大切にすごせましたね。
これからも、おいしく楽しく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。

25点～34点… よくできました！
がんばりましたね。給食の時間に大切なことをたくさんできるようになりました。
次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみましょう。

15点～24点… もう少しがんばろう！
給食の時間、楽しくすごせていますか？
次は、「これだけはがんばろう！」ということを一つ決めて、取り組んでみましょう。

0点～14点… もっとがんばろう！
できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生やお友達に相談しながら、一つずつできるようにしていきましょう。きっと、もっと楽しい給食の時間にできますよ！

令和8年3月給食献立表　　水戸南高等学校

日	献立	牛乳	主な使用食品
4日（水）	五目うどん 野菜サラダ タコナゲット	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・ドレッシング タコナゲット・油
9日（月）	鶏そぼろ丼 こんにゃくサラダ 味噌汁	牛乳	精白米・強化米・鶏肉・生姜・上白糖・酒・醤油・油・卵・塩 サラダこんにゃく・ほうれん草・人参・もやし・ドレッシング 油揚げ・長ねぎ・味噌・和風だし
11日（水）	ほうれん草とベーコンのパスタ かぼちゃのオムレツ 温野菜サラダ	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 ゴロゴロかぼちゃのオムレツ ブロッコリー・さつま芋・カリフラワー・かぼちゃ・ドレッシング
12日（木）	ご飯 チキンのごまだれ焼き もやしのサラダ 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 もやし・こんにゃく・人参・きゅうり・ドレッシング 豆腐・油揚げ・味噌・和風だし
13日（金）	揚げパン 野菜サラダ スープ餃子	牛乳	パン・油・ココア・きな粉・上白糖・塩 キャベツ・人参・コーン・ドレッシング 餃子の皮・キャベツ・豚肉・にら・中華スープの素・塩・こしょう・ごま油
16日（月）	ご飯 さんま煮・ 卵焼き 切干大根サラダ 味噌汁	牛乳	精白米・強化米 さんま煮・厚焼き卵 切り干し大根・人参・きゅうり・ハム・ドレッシング もやし・わかめ・味噌・和風だし
17日（火）	ハヤシライス たまごサラダ フルーツヨーグルト	牛乳	精白米・強化米・豚肉・玉ねぎ・ハヤシフレーク 卵・マカロニ・きゅうり・人参・ハム・マヨネーズ・塩・こしょう ヨーグルト・フルーツミックス・上白糖・バナナ
18日（水）	焼きそば コールスローサラダ 鶏肉団子汁	牛乳	中華麺・焼きそばソース・キャベツ・人参・玉ねぎ・豚肉 キャベツ・人参・コーン・ドレッシング 鶏肉・酒・生姜・卵大根・長ネギ・味噌・和風だし
19日（木）	ご飯 チキン南蛮 春雨サラダ 味噌汁	牛乳	精白米・強化米 鶏肉・卵・薄力粉・油・醤油・上白糖・酢・卵・玉ねぎ・マヨネーズ・塩・こしょう 春雨・きゅうり・人参・ハム・ドレッシング わかめ・長ネギ・味噌・和風だし

※　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。