

# 3月 給食だより

日ごろの食生活を振り返ろう!

食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでいますか?

## ひな祭り 行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



## 令和5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
8日(水)	鶏ときのこのあんかけうどん	ほっけのフライお浸し	牛乳	うどん・鶏肉・油揚げ・しめじ・えのき・椎茸・長ねぎ・めんつゆ・和風だし ほっけのフライ・油 白菜・人参・豆苗・生姜・醤油・みりん
9日(木)	ご飯	千種焼きごま和え味噌汁	牛乳	精白米・強化米 鶏肉・人参・椎茸・ほうれん草・油・上白糖・醤油・塩・卵・ごま・和風だし 小松菜・もやし・人参・ごま・上白糖・醤油 豆腐・玉ねぎ・味噌・和風だし
10日(金)	ハヤシライス	大根サラダフルーチェ	牛乳	精白米・強化米・豚肉・玉ねぎ・にんにく・油・ハヤシフレーク 大根・きゅうり・人参・ドレッシング フルーチェ・牛乳
16日(木)	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・きゅうり・人参・もやし・ドレッシング 油揚げ・長ねぎ・味噌・和風だし
17日(金)	ご飯	白菜と豚肉の炒め物春雨サラダ味噌汁	牛乳	精白米・強化米 豚肉・塩・こしょう・片栗粉・白菜・小松菜・人参・しめじ・ごま油・酒・オイスターソース・中華味 春雨・もやし・きゅうり・人参・ドレッシング にら・玉ねぎ・味噌・和風だし
20日(月)	スパゲティミートソース	シーザーサラダコンソメスープ	牛乳	パスタ・豚肉・玉ねぎ・人参・にんにく・油・上白糖・醤油・酒・みりん・塩・こしょう・オレガノ粉・トマトピューレ・ケチャップ キャベツ・きゅうり・コーン・ハム・ドレッシング 玉ねぎ・コンソメ・塩・こしょう・クルトン
給食最終日 22日(水)	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・パン粉・油・卵・ナツメグ・塩・こしょう・玉ねぎ・カレーフレーク 卵・ブロッコリー・じゃがいも・ベーコン・ドレッシング ヨーグルト・フルーツミックス・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。