

2025年 神戸市中学校給食 3月給食カレンダー

親子給食



牛乳は毎回ついています



<p>3月 鶏肉をレモンソースでさっぱりと</p>	<p>4火 八丁みそを使った赤だし</p>	<p>5水 しょうがとにんにくの下味がポイントのフライドチキン</p>	<p>6木 こうべ旬菜の小松菜を使った旬菜スープ</p>	<p>7金 ねぎの香りが特徴のさっぱり味のねぎだれ</p>
<p>鶏肉のレモンソテー</p> <p>ごはん(小) 焼そば</p>	<p>ひなあられ</p> <p>れんこんのたつた揚げ</p> <p>すしごはん ちらしずしの具 赤だし</p>	<p>みかんゼリー</p> <p>フライドチキン キャベツのソテー</p> <p>パン 白いんげん豆のポタージュ</p>	<p>しゅうまいのから揚げ(えび)(2コ)</p> <p>焼鳥風煮</p> <p>ごはん 旬菜スープ</p>	<p>アップルゼリー</p> <p>あじのねぎだれ</p> <p>ごはん 豚肉と野菜のスープ</p>
<p>10月 揚げたじゃがいもでおいしさ倍増</p>	<p>11火 カルシウムが豊富なチンゲン菜で骨強化</p>	<p>12水 キャベツのビタミンUで胃を守る</p>	<p>13木 ごぼうの食物繊維で腸内環境を整えて</p>	<p>14金</p>
<p>ほうれん草のガーリック炒め</p> <p>ごはん 牛肉のウエスタン風</p>	<p>チンゲン菜のさっぱり炒め</p> <p>ごはん 京風うま煮</p> <p>ふりかけ(えごま)</p>	<p>おたのしみチーズ</p> <p>煮込みハンバーグ フライドポテト</p> <p>パン 野菜ソテー</p>	<p>切干し大根のツナ炒め</p> <p>ごはん 豚肉のやな川風</p>	<p>卒業式</p>
<p>17月 カリポリフィッシュでかむ力をきたえよう</p>	<p>18火 大きな釜で煮込んで作るカレーは給食の人気メニュー</p>	<p>19水 豚肉のビタミンB1で疲労回復</p>	<p>20木</p>	<p>21金 みそ汁は栄養バランスのよい和食の代表料理</p>
<p>フルーツカクテル カリポリフィッシュ</p> <p>パン チキンポトフ</p>	<p>蒸し野菜(ブロッコリー)(中華ドレッシング) 小魚の米粉揚げ</p> <p>ごはん ビーフカレー</p>	<p>豚肉のなんばんづけ 白菜の煮びたし</p> <p>ごはん 鶏肉のしょうが汁</p>	<p>春分の日</p>	<p>豚肉のしょうが炒め ひじきとツナの煮物</p> <p>ごはん みそ汁</p>

24月

終業式

※献立は、事情により一部変更する場合があります。



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。今年度の給食も残りわずかです。「準備や後片付けを協力してスムーズにできるようになった」「苦手な食べ物が食べられるようになった」「時間内に食べ終われるようになった」など、一人一人が成長しています。この1年間を振り返ると共に、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りましょう。

3月の給食には、ちらしずしなどの「ひな祭り献立」や「卒業進級お祝い献立」、新料理の「鶏肉のレモンソテー」が登場します。

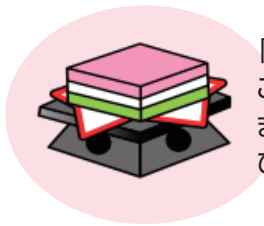


3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のようにひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源となっています。

行事食として、「ちらしずし」「はまぐりの吸い物」、「ひしもち」「ひなあられ」などを食べます。



「ひしもち」は地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていたのです。



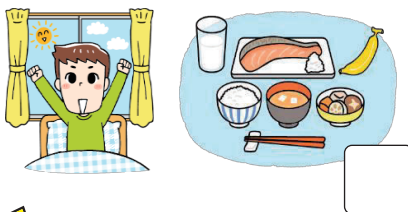
食生活を振り返ろう！ 食生活チェック!!



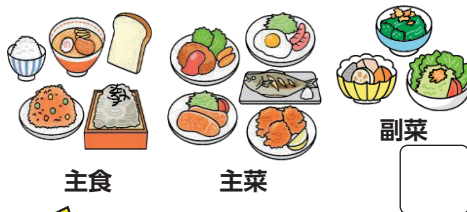
いよいよ今年度も最後の月となりました。心身共に大きく成長する時期のみなさんは、食べ物を自分自身で選んで食べる機会が増える時期です。健康な心と体は、毎日の食事によってつくられます。家庭や学校でどのような食生活を送ってきたかを振り返り、充実した生活を送れるように、健康を意識して食べることを大切にしていきましょう。



CHECK 1 早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食を規則正しく食べる習慣が身についている。



CHECK 2 朝食は主食・主菜・副菜を組み合わせて、栄養のバランスを考えて食べている。



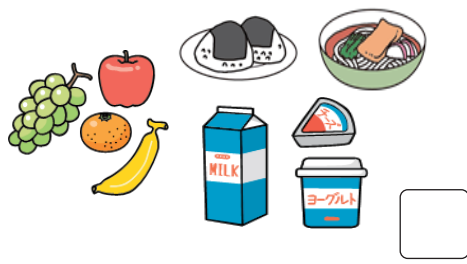
CHECK 3 衛生に気をつけて食事の前の手洗いをきちんとしている。また、清潔なハンカチを身につけている。



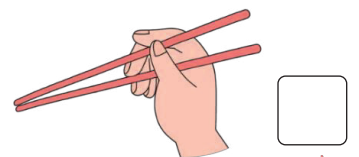
CHECK 4 健康な体づくりを考えて、偏食をしないで食べている。



CHECK 5 間食や夜食は時間と量と質を考えて食べている。



CHECK 6 食べるときの姿勢や、食器・はしの扱い方、食事のあいさつなど、マナーを守り、気持ちよく食事をしている。



6つの項目全てに【Check】はできましたか？ 自分の食生活を見直し、これからの生活につなげましょう！

