



# 3月こんだて写真



令和6年(2024)3月発行  
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <b>今月の給食の目標</b>  <b>1年間の給食をふりかえってみよう</b> </div> <p> <input type="checkbox"/> 食事の前に、しっかりと手を洗うことができた。  <input type="checkbox"/> 食事のマナーを守ることができた。  <input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつがきちんとできた。  <input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦し、残さず食べるようにがんばることができた。  <input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べることができた。  <input type="checkbox"/> 食べ物や食事に関わる人たちに感謝して食べることができた。         </p> 				<b>1【卒業おめでとう &amp; ひなまつり献立】</b>  ちらし寿司 牛乳 ししゃもの青のりフライ (幼1ケ、小2ケ、中3ケ) 青菜とコーンのあえもの すまし汁 ひなまつりゼリー
<b>4【西田小学校希望献立】</b>  ごはん 牛乳 鮭のハーブ焼き 納豆サラダ ぶた汁 さつまいもと栗のタルト	<b>5</b>  黒糖パン 牛乳 とりのから揚げ あすっこ入りサラダ マカロニスープ	<b>6</b>  山菜うどん おむすび(幼なし) 牛乳 さわらの竜田揚げ いそかあえ	<b>7</b>  チキンライス 牛乳 トマトオムレツ レモンドレッシングサラダ 野菜と豆のスープ	<b>8</b>  ごはん 牛乳 あじのソースフライ 野菜のこんぶあえ すいとん汁 
<b>11</b>  ごはん 牛乳 ぶた肉の香味焼き キャベツのあま酢あえ あごだんごの汁 ヨーグルト	<b>12</b>  パインパン 牛乳 白身魚のフライ レタスとツナのサラダ コーンクリームスープ	<b>13</b>  とんこつラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 揚げぎょうざ (幼小2ケ、中3ケ) 三色ナムル	<b>14</b>  ビーフカレー 牛乳 ハムステーキ 青じそドレッシングサラダ いちごゼリー	<b>15</b>  ごはん 牛乳 さばのいそべ揚げ おかかあえ かきたま汁
<b>18</b>  ごはん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 切り干し大根のごま酢あえ けんちん汁	<b>19</b>  パン いちごジャム 牛乳 メンチカツ ジャーマンポテト ミネストローネ	<b>20</b> 春分の日 	<b>21【おいしい出雲の一日】</b>  まめなそぼろどん 牛乳 あすっこ入り ゴマドレッシングサラダ 出雲しいたけのみそ汁	<div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px;"> <b>今月の地元食材</b>            米 牛乳 たまご            とうふ 油揚げ            厚揚げ さわら            しいたけ ねぎ            </div>

## ご卒業おめでとうございます！

中学3年生の皆さんに給食を食べてもらえるのもあとわずかになりました。これからは、自分自身で食事を選択して食べる機会が増えると思います。

「You are what you eat」

これは、アメリカのことわざで、「あなたは、あなたが食べたものでできている」という意味です。あなたの脳や体は、あなたが食べたものからつくられています。食事の栄養のバランスや食べ方によって、健康は大きく左右されます。これからなりたい自分になるために、どうか、これまで、学んだことを活かし、1回1回の食事を大切にして、これからも元気で過ごしてください。

