3月給食だより

富山県立南砺平高等学校

＊　都合により献立内容が変更になることがあります。

＊　栄養価の基準は高校生男子を対象にしています。（エネルギー　900Kcal、たんぱく質　30.0g）

日	曜	献　立　予　定	ｴﾈﾙｷﾞｰ Kcal	たんぱく質 g
2	水	ごはん　鶏肉の香草焼き　切干大根サラダ　ミネストローネ　果物	856	35.9
3	木	菜の花ごはん　鰆の西京焼き　金平風炒め　おひたし　すまし汁　ゼリー	747	36.9
4	金	和風スパゲティ　サラダ　牛乳	852	34.1
10	木	ごはん　鯖の竜田揚げ　ポテトサラダ　ごま和え　かきたま汁　ジョア	945	35.8
11	金	焼きそば　揚げしゅうまい　フルーツ杏仁豆腐　牛乳	802	38.0
14	月	ごはん　魚の天ぷら　小松菜のナムル　炒り豆腐　豚汁　ヨーグルト	914	39.0
15	火	ごはん　肉じゃが　春雨サラダ　なめこのみそ汁　牛乳	954	32.0
16	水	ごはん　魚のみそ焼き　納豆和え　酢の物　白玉汁　ジョア	883	38.7
17	木	ごはん　チキンチーズカツ　かぼちゃの甘煮　磯和え　麩のみそ汁　牛乳	893	39.2
18	金	ドライカレー　サラダ　牛乳	897	30.5
22	火	ごはん　エビのチリソース　ポパイサラダ　卵スープ　果物　ヨーグルト	869	36.5
23	水	ごはん　鶏肉の唐揚げ　おひたし　含め煮　大根のみそ汁　プリン	936	39.2

1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールを守り、給食を残さずよく食べていましたね。きっと、この１年で心も体も大きく成長したことでしょう。

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

3月3日　ひな祭り

女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリの潮汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の３色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径１　cm　くらいの丸形のあられが親しまれています。ほかにも、全国各地にさまざまなお菓子がありますので、一部をご紹介します。

地域色あふれる ひな祭りのお菓子

食べることを大切に考える人に

食事をおいしく食べていますか。毎日の食事で体は作られます。生活習慣病や、体調不良になりやすい食事になっていませんか？食事は単純に体の栄養になるだけでなく、脳の活動を高めたり、気持ちや心を整えたり、精神面にもよい影響があります。何より、「おいしい！」と思って食べているときは、どんなに疲れていても自然と笑顔になりますね。

そんな日々の笑顔を生み出すのは、何気ない毎日の食事だと思います。笑顔で過ごすことは健康にもつながります。友達と、家族と、一人で食べるときにも、「食べる」ことを大切に考えられる人になってください。