



こんだてひょう

令和6年度
長崎県立島原特別支援学校
南串山分教室

きゅうしょくもくひょう

◎1年間のきゅうしょくをふりかえろう!

- きゅうしょくのもくひょうは たっせい できましたか?
- きまりを まもって たのしく 食べましょう!



おしらせ

♪卒業生リクエスト給食♪

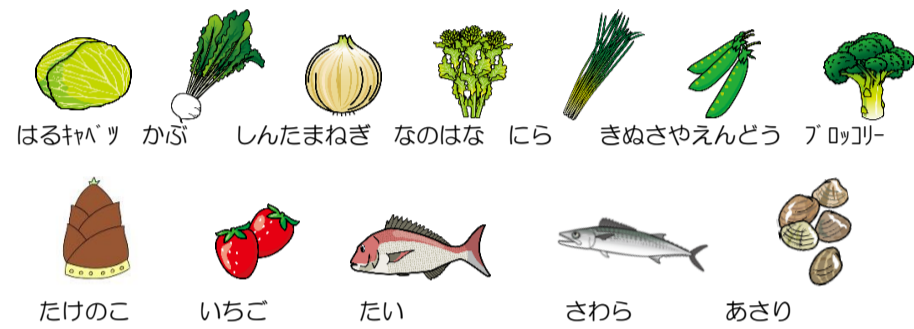
3月は、本校及び分教室の卒業生からの「もう一度食べたい!」「食べてみたい!」をかなえるリクエスト給食月間です♪
だれのリクエストメニューがいつでるか、こんだてひょうでチェックしてくださいね。
おたのしみに♥♥♥

※一人3品リクエストしてもらった中から、1~2品をえらんで、こんだてにしています。

リクエストメニューの日は、
☺ マークとリクエストをしてくれたそつぎょうせいのなまえをいれています♪



3月 のおすすめ!旬のたべもの



しゅん

?旬? **ってなんだろう?**

⇒ある食べ物が一年で一番おいしくなる食べごろの時期のことです。
しんせんで、えいようそも一番おおくなっています。

✪献立確認QRコード✪

全ての献立について、
使用食材・分量・アレルギーを
確認することができます!

月	火	水	木	金
3 ☆ひなまつり☆ ひなまつりももゼリー おひたし ひなちらしずし はんぺんのすましじる	4 むしやさい チキンレモンステーキ ごはん ポタージュ	5 フルーツカクテル ちゃんぽん あげはるまき	6 ソフール チキンカレー にんじんツナサラダ	7 マーボーとうふ むぎごはん にらともやしのスープ
10 れんこんきんぴら いわししょうがに むぎごはん とんじる	11 レモンサラダ おいわいパウムクーヘン せきはん おいわいすましじる	12 ポテトサラダ ハンバーグ コッパン ジュリアンスープ	13 卒業式 卒業おめでとう! 卒業しても学んだことを忘れてないで、取り組んでいってください。	14 わふうサラダ みそかつどん きのことほうれんそうのすましじる
17 すきやきに むぎごはん あじつみれのみそしる	18 ごもくにまめ さばのしおやき むぎごはん とうふのみそしる	19 パンサンサー デザートセレクト たかなチャーハン ちゅうかつつくねスープ	20 しゅん ぶん 春分の日 	21 しゅうりょうしき 修了式

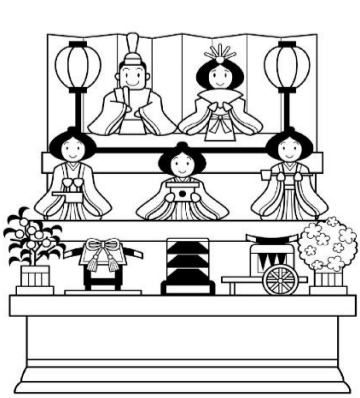
春休みも毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝食をしないです早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

食生活ふりかえりチェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。



ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。