



# こんだてひょう

令和7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

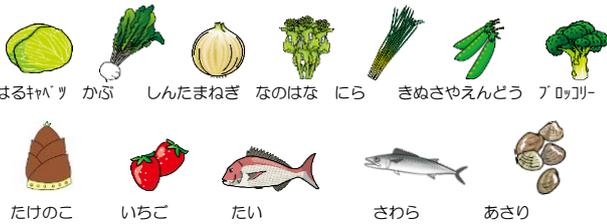
#### ▶卒業生リクエスト給食♪

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きた  
そつぎょうせいのなまえを  
いれていきます♪



## 3月 のおすすめ!旬のたべもの



### 旬

#### ってなんだろう?

ある食べ物(もの)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
<b>2</b> <b>にくみそおでん</b>  みかん むぎごはん とりごぼうじる みかんは、心愛さんのリクエスト♪ ビタミンCで風邪予防!	<b>3</b> <b>☆ひなまつり☆</b>  ももゼリー おひたし ひなちらしずし こうはくすましじる おひたしには、旬の菜の花を入れたよ。 すまし汁はめでたい紅白で♡	<b>4</b> <b>ゆでキャベツ</b>  チーズ ハンバーグ くるごまプリン パーガーパーン ポテトスープ ハンバーグは由栖さん、黒ごまプリンは分教室の奈真さんリクエスト♪	<b>5</b> <b>ムース</b>  しょうまな チキンカレー にんじんツナサラダ カレーは大歩さん、納菜さん、分教室の陽向さん、夏実さん♡	<b>6</b> <b>むしやさい</b>  さかなのピザふうやき むぎごはん ポターージュ 魚のピザ風焼きは、分教室の愛さんのリクエストでした◎
<b>9</b> <b>れんこんきんぴら</b>  さばゆずみそに むぎごはん キャベツとぶたにくのいためじる 穴が開いた運根は、[先が見通せる]ということで、縁起が良いとされています。	<b>10</b> <b>レモンサラダ</b>  おいわいパウムクーヘン とりにくのからあげ せきはん おいわいすましじる 唐揚げは、惟翔さん、由栖さん、分教室の運斗さんのリクエスト♪	<b>11</b> <b>ミニぜんざい</b>  チキチキれんこん かきたまうどん うどんは人気だったので、再登場! チキチキれんこんは、莉音さん♡	<b>12</b> <b>プリン</b>  プリン ハヤシライス コンソメスープ 卒業生にとっては、最後の給食ですね。 みんなで楽しく食べましょう!	<b>13</b>  卒業式 卒業おめでとう! 卒業しても学んだことを忘れないで、取り組んでいってください。
<b>16</b> <b>ポテトサラダ</b>  オムレツ チキンライス オニオンスープ たまねぎをじっくり炒めたスープは、野菜の甘味でとてもおいしくなるよ!	<b>17</b> <b>わふうサラダ</b>  きのことこまつなのすましじる 名古屋名物、みそかつをご飯にのせてみたよ。赤みそが特ちょうだよ。	<b>18</b> <b>アップルソースあえ</b>  チキングラタン くるざとう ジュリアンスープ パン ジュリアンはフランスで細切りの野菜という意味があるよ。	<b>19</b> <b>だいずひじきに</b>  れんこんつくね むぎごはん さつまじる 今年度さいこのきゅうしょく! 春休みも元気にすごしてくださいね!	<b>20</b>  しゅんぶん 春分の日

**23**  

しゅうりょう 修了式

**24**  

### 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摂らないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

### 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いな遊び(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。災いをはらうためには、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。