



16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
<p>卒業式</p>	エネルギー:765kcal	エネルギー:748kcal	エネルギー:779kcal	<p>春分の日</p>
	主食 麦ごはん (特別栽培米)	主食 赤飯 (特別栽培米)	主食 ごはん (特別栽培米)	
	主菜 ササミの甘辛がらめ	主菜 サワラのマヨネーズ焼き	主菜 高野でマーボー	
	副菜 ひじきのマヨネーズ和え	副菜 菜花のおひたし	副菜 マロニーきんぴら	
	副菜 切干大根のスープ	副菜 赤だし	デザート いよかん	
牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 歯の日	牛乳 牛乳 たんご食の日	牛乳 牛乳	
23日(月)	24日(火)	3月の献立より		
エネルギー:972kcal	<p>修了式</p>	<p>歯の日(17日) 毎月1回8のつく日を「歯の日」としてありますが、今月は17日に実施します。この日の「麦ごはん」「ササミの甘辛がらめ」「ひじきのマヨネーズ和え」「切干大根のスープ」は、どれもよくかんで食べてほしい“かみかみメニュー”です。じょうぶな歯とアゴになるように、どの食材も意識してよくかむようにしましょう。</p>		
主食 ごはん (特別栽培米)		<p>たんご・食の日(18日) 毎月19日は「たんご・食の日」で、京丹後市でとれた食材を積極的に使い、地産地消を進めています。今月は18日に実施します。今月は「特別栽培米」「サワラ」「キャベツ」「白菜」「菜花」「にんじん」「葉ねぎ」「牛乳」が市内産の食材です。新しい学年への進級を控えた時期なので、お祝いの赤飯を炊きます。また魚編に「春」と書くサワラをマヨネーズ焼きにします。</p>		
主菜 クリスピーチキン				
副菜 キャベツとハムのサラダ				
副菜 コンソメスープ				
デザート 米粉のオレンジカップケーキ				
牛乳				

～1年間の食生活はどうでしたか？振り返ってみましょう～

- 毎日朝ごはんを食べましたか？
- 1日3食、きちんと食べましたか？
- 食事の前は、必ず手を洗いましたか？
- よく噛んで食べましたか？
- 好き嫌い、食べず嫌いは減りましたか？
- 食事のマナーを守って食べることができましたか？



- 野菜をたくさん食べましたか？
- 主食(ごはん・パン・麺類など)をしっかり食べましたか？
- 食事の準備や片付けがしっかりできましたか？
- 感謝して食べることができましたか？
- 食事は楽しく食べていますか？

確認して
みましょう!



早起き

早寝



朝ごはん

春休みも規則正しい生活を!

修了式が終わると、春休みに入ります。新学期を元気に迎えられるように、春休みに生活リズムを崩さないよう心がけましょう。

★お知らせとお願い★

3学期の給食は、3月23日(月)までです。給食当番の人は給食エプロンを洗濯して、3月26日(木)までに必ず学校に持ってきてください。



4月の給食は、9日(木曜日)からです。はし、歯ブラシなど給食セットを忘れずに!

