

Table with 4 columns (月, 火, 水, 木) and 4 rows (1, 2, 3, 4). Each cell contains a menu item with ingredients and a color-coded nutrient table (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 塩分).

3月3日はひな祭り
ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上白のおはらい(自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習)が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

Table with 4 columns (7(Bグループ対応), 8, 9(Aグループ対応), 10(Cグループ対応)) and 4 rows (11, 12, 13, 14). Each cell contains a menu item with ingredients and a color-coded nutrient table.

卒業式
ご卒業を迎えるみなさん、ご卒業おめでとうございます。仲間と楽しく過ごした給食時間が、みなさんを支える思い出になってほしいと願っています。

3月の献立について
3月1日(火) 「ひな祭り献立」
3月8日(火) 「卒業お祝い献立」
3月 学校給食栄養摂取量

牛乳・乳製品をとりましょう
体によい栄養成分いっぱい！
カルシウムの供給源に最適！

牛乳のヒ・ミ・ツ
☆骨や歯を丈夫にする
☆高血圧を予防する
☆不眠やイライラを解消する
給食でおなじみ貴重なカルシウム源だよ
乳酸菌の効用で便秘を防ぐよ
皮膚を健康に保つビタミンAが多いよ

Table with 12 columns: エネルギー(kcal), たんぱく質(g), 脂質(g), 塩分(g), カルシウム(mg), 鉄(mg), ビタミンA(レチノール当量)μg, ビタミンB1(mg), ビタミンB2(mg), ビタミンC(mg), 食物繊維(g). Rows include 泉南市平均摂取量 and 学校給食摂取基準(中学生).

地産地消とは?
地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは新鮮で、それを食べることは体によいといわれています。大阪府内堺市以南の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字と下線で記載しています。

だいこんキャベツ

(問合せ先) 泉南市教育委員会 学校給食センター 072-484-1389



Table with 5 columns (14-18) and 4 rows. Columns represent dates: 14 (月), 15 (火), 16 (水), 17 (木), 18 (金). Each cell contains a menu with ingredients and color-coded boxes (赤, 黄, 緑). At the bottom of each column is a nutritional table with columns for Energy (kcal), Protein (g), Fat (g), and Salt (g).

21 春分の日

22 生乳 赤
パン コッパン 黄
チキンときのこのクリームシチュー (食缶)
アメリカンドッグ (温)
ジャーマンポテト (温)

23 アシドミルク 赤
ご飯 米 黄
スパイシーチキン (温)
小松菜とウインナーのソテー (温)
ワンダシスープ (食缶)

24 修了式

自分にぴったりのはし
Illustration of children talking about chopsticks and a character flying a kite.

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。

*材料の入荷等により、内容を変更することをご承ください。
※給食費についてのお願い
給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障がでて、生徒の食べる給食に大きな影響が出ることになります。
給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

マナー違反に注意! きれいはし
一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいは「きれいはし」といいます。気をつけましょう。

刺しばし, 寄せばし, 迷いはし, ねぶりばし, 涙ばし, 持ちばし, 探りばし, はし渡し



やってみよう! 基本のはしの持ち方

1, 2, 3. Diagrams showing the correct way to hold chopsticks.

上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。
下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。
親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

こんな持ち方になっていませんか?

間違った持ち方をしている人は、見直してみましよう。

