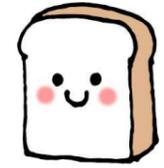


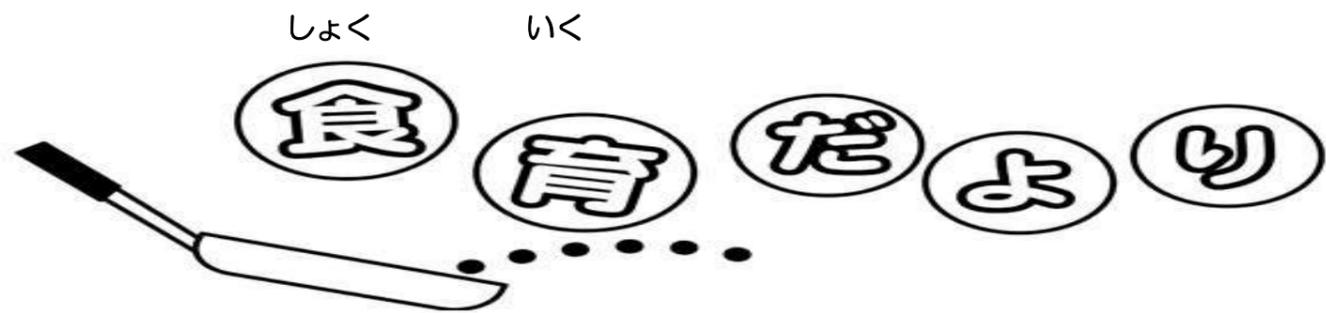
2025年

3月の献立表

北海道星置養護学校 ほしみ高等学園

月	火	水	木	金
<p>3日</p> <p>①洋風ちらし寿司 ②鶏肉の野菜汁 ③おかか和え ④ひなゼリー ⑤牛乳</p> 	<p>4日</p> <p>①みそラーメン ②春巻き ③デコポン ④牛乳</p> 	<p>5日</p> <p>①ビーンズピラフ ②イタリアンスープ ③ごぼうサラダ ④牛乳</p> 	<p>6日</p> <p>①ご飯 ②中華スープ ③厚揚げの中華煮 ④ナムル ⑤牛乳</p> 	<p>7日</p> <p>①ハヤシライス ②フルーツサラダ ③牛乳</p> 
<p>10日</p> <p>①ご飯 ②みそ汁 ③鶏天 ④野菜サラダ ⑤牛乳</p> 	<p>11日</p> <p>①ミックスピラフ ②もやしスープ ③春雨サラダ ④牛乳</p> 	<p>12日</p> <p>①食パン②はちみつ&マーガリン ③卵スープ ④ミートローフ ⑤大根サラダ ⑥ヨーグルト⑦牛乳</p> 	<p>13日</p> <p>①五目チャーハン ②豆腐とにらのスープ ③ごま酢和え ④牛乳</p> 	<p>14日</p> <p>①他人丼 ②みそ汁 ③和風ポテトサラダ ④牛乳</p> 
<p>17日</p> <p>①ご飯②ふりかけ ③みそ汁 ④切り干し大根の卵焼き ⑤ゴマネーズサラダ ⑥牛乳</p> 	<p>18日</p> <p>①焼きうどん ②わかめスープ ③フルーツ白玉 ④牛乳</p> 	<p>19日</p> <p>①ご飯 ②みそ汁 ③揚げ出し豆腐 ④のり和え ⑤牛乳</p> 	<p>20日</p> <p>しゅんぶん ひ</p> <p>春分の日</p> 	<p>21日 (トッピング)</p> <p>①お楽しみカレーライス ②福神漬 ③野菜マリネ ④牛乳</p> 
<p>24日</p> <p>①ご飯 ②臭だくさんみそ汁 ③手作り焼売 ④さつま芋サラダ ⑤ゼリー⑥牛乳</p> 	<p>3日は、ひな祭りです。給食は、ハムや胡瓜の入った洋風ちらし寿司にしました。デザートは、菱餅をイメージした3色のゼリーです。 桃の花をイメージしたピンクの桃・雪解けをイメージしたレモン風味の豆乳・新緑をイメージしたりんごの3層のゼリーです。</p> <p>デコポンは「清見(きよみ)」と「ポンカン」を掛け合わせてできた柑橘の愛称で、上部がこぶのようにぽっくりと盛り上がっているユニークな見た目がチャームポイントです。 薄皮がやわらかく、種もほとんど入らないのでそのまま食べられます。</p>  			

*24日は、今年度最後の給食です。愛情一杯の手作り焼売が登場します。お楽しみデザートは、いちごの果肉が入ったゼリーです。どうぞ、お楽しみに〜♪



1年間の総まとめ 食生活

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○を
 きなかつたことは「なぜできなかつたのか」を考えて、

- 朝ごはんを毎日食べた
- 間食は時間と量を決めてとった
- 食事の前に石けんで手を洗った



健康な体づくりのために
 栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体内での働きが違うため、健康に過ごすにはこれらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。

今年度も残り1か月となりました。3月3日は、卒業式で、3年生ともお別れです。寂しくなりますが、3年生は社会人としてほしみ校舎を旅立ちます。

1、2年生は、春からの新年度に向けて、この1年学んだことを振り返りながら頑張って学期末を迎えてください。

~今月の給食のポイント~



3日は、ひな祭りです。給食では、ひな祭り献立にしました。ハムや卵を散らした「洋風ちらし寿司」です。汁物は、鶏肉の野菜汁です。デザートは、菱餅をイメージした3色のゼリーです。

桃の花をイメージしたピンクの桃ゼリー・雪解けをイメージしたレモン風味の豆乳ゼリー・新緑をイメージしたりんごゼリーの3層になっています。春は、もうすぐですね。



「他人丼」とは・・・親子丼は鶏肉と卵を使いますが、鶏以外の肉を使って卵でとじる丼です。今回は、豚肉を使います。



「お楽しみカレーライス」・・・今年度最後のカレーライスは、いつもより少し豪華にフライなどをトッピングして食べてもらいます。

さて、何がでるかな？ どうぞ、お楽しみに～♪



3学期最後の給食は、焼売を手作りします。

ポイントは、隠し味に帆立のエキスを入れて良く練っているので、旨みがありとてもジューシーになります。一つずつ丁寧に焼売の皮で包みます。

デザートは、春らしい「いちごの果肉」が入ったゼリーです。

おいしく食べて、笑顔で元気に今年度を締めくくりましょう。

みなさん、一年間、お疲れさまでした。

