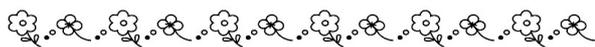


いただきまーす！

2026.3月 輪内中メニュー表

月	火	水	木	金
2 ご飯 牛乳 🍗チキンカレー フルーツヨーグルト 福神漬け	3 ひなまつり ご飯・ひなあられ アシドミルク 🍗鶏のから揚げ 🍆ゆかりキャベツ みそ汁	4 3年生給食最終日 🍱中華風混ぜごはん 牛乳 ナムル 🍱かき玉きのこスープ チョコバナナケーキ	5 ご飯 牛乳 おでん 春雨のごま炒め	6 卒業式
9 ご飯 牛乳 豚の生姜炒め 昆布キャベツ みそ汁	10 ご飯 牛乳 生節のしぐれ煮 ポテトサラダ すまし汁	11 テスト	12 テスト	13 ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 海藻サラダ 大豆スープ
16 チキンライス ヨーグルト 和風サラダ コーンスープ	17 ご飯 牛乳 ミートオムレツ ツナサラダ フルーツミックス	18 ご飯 アシドミルク 野菜コロッケ 切干大根煮 みそ汁	19 ご飯 牛乳 二色そばろ 春雨サラダ ワントンスープ	20 春分の日
23 給食最終日 ご飯 牛乳・青りんごゼリー ドライカレー コーンサラダ オニオンスープ		25 修了式 		

(○…できた、×…できなかつた を記入する)



春の足音が聞こえ心はずむ3月は学校では1年の締めくくりの月になります。この1年間の学校生活はどうでしたか。健康に過ごすことができましたか。新しい学年、学校に向けて最後の月を元気に過ごしましょう。



<p>●給食の準備と後片付けはしっかりできましたか？</p>	<p>●給食夕の3食をしっかりと、よい生活リズムで過ごせましたか？</p>	<p>●歯の健康に気をつけ、食後の歯みがきをよくかんで食べる習慣が身に付きましたか？</p>
<p>●水分補給の大切さを知り、夏の水活動などで実践できましたか？</p>	<p>●給食のない日や長期休み中も牛乳・乳製品を積極的にとりましたか？</p>	<p>●食事やおやつは栄養のバランスに気をつけてとることができましたか？</p>
<p>●生活習慣病を防ぐ食事について理解し、食生活に生かされましたか？</p>	<p>●いろいろな人の働きで食事ができることを理解し、感謝して食べることができましたか？</p>	<p>●休み中の食生活にも気をつけ、健康に過ごすことができましたか？</p>
<p>●行事食など日本の伝統料理について関心をもち、楽しむことができましたか？</p>	<p>●野菜類などを始め、いろいろな野菜について関心をもち、積極的に食べることができましたか？</p>	<p>○がついた数は……………</p> <p><input type="checkbox"/> 9個以上</p> <p><input type="checkbox"/> 4個から8個</p> <p><input type="checkbox"/> 3個以下</p>

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！

卒業後は給食がなくなり、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。「何をどう食べたらいいのかな？」と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。日本人は中学卒業と同時にカルシウムの摂取量が急に減る傾向があるというデータもあります。みなさんは成長期の真っただ中。牛乳や乳製品などカルシウムを多く含んだ食品を、とくに意識してとり続けてほしいと思います。

