



# 3月予定こんだて



一食あたりの平均値	小学生	中学生
エネルギー	666kcal	817kcal
たんぱく質	25.4g	30.4g
脂質	19.0g	22.0g

	月	火	水	木	金
	<b>1</b> ちらし寿司 えびのつみれ汁 焼き春巻き ひなまつりゼリー ジョア	<b>2</b> しょうゆラーメン 焼きいも アーモンドフィッシュ 牛乳	<b>3</b> ごはん じゃがいものみそ汁 いわしのみぞれ煮 豚肉のごまみそ炒め 牛乳	<b>4</b> まるパン コンソメスープ ミートローフ ヨーグルト 牛乳	<b>5</b> わかめごはん 大根のみそ汁 とりのから揚げ 水菜の香味塩和え 牛乳
赤	卵 えび 白身魚 豚肉 ひじき ジョア	豚肉 小魚 牛乳	厚揚げ いわし 豚肉 牛乳	豚肉 豆腐 とり肉 卵 ヨーグルト 牛乳	わかめ 油揚げ とり肉 卵 ハム 牛乳
緑	きゅうり 人参 かんぴょう 干しいたけ 玉ねぎ 大根 白菜 長ネギ キャベツ	もやし 玉ねぎ 白菜 人参 メンマ水煮 長ネギ	玉ねぎ なめこ 大根 キャベツ 人参 ピーマン	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ	大根 玉ねぎ 人参 もやし 水菜
黄	ごはん 春巻きの皮 春雨 ゼリー	ラーメン さつまいも アーモンド ごま	ごはん じゃがいも ごま	パン パン粉	ごはん
	<b>8</b> オムライス・ケチャップ ウイナースープ 杏仁フルーツ 牛乳	<b>9</b> 焼きそば わかめと卵のスープ たこ焼き 牛乳	<b>10</b> ごはん えのきのみそ汁 肉じゃが もやしのカレー味サラダ 牛乳	<b>11</b> チョコチップパン クリームシチュー 豆フライ コーンサラダ 牛乳	<b>12</b> チキンカレーライス フルーツドレッシングサラダ 牛乳
赤	とり肉 卵 ウイナー 牛乳	豚肉 卵 豆腐 わかめ たこ 牛乳	油揚げ 豚肉 ハム 牛乳	ウイナー いんげん豆 牛乳	とり肉 ヨーグルト 牛乳
緑	玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 黄桃 パイン みかん	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 たけのこ 長ネギ	玉ねぎ えのき しらたき 人参 いんげん もやし きゅうり	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ どうもろこし	玉ねぎ 人参 キャベツ 甘夏みかん きゅうり
黄	ごはん 杏仁豆腐	焼きそばメン たこ焼きの皮	ごはん じゃがいも	パン じゃがいも パン粉	ごはん 麦 じゃがいも
	<b>15</b> すきやき丼 なめこのみそ汁 キャベツの浅漬け 牛乳	<b>16</b> スパゲッティナポリタン チキンソテー ももゼリー 牛乳	<b>17</b> ごはん 肉みそおでん 海鮮しゅうまい 牛乳	<b>18</b> バターパン ミートボールスープ マカロニグラタン ミックスフルーツ 牛乳	<b>19</b> ごはん じゃがたま汁 ホッケの塩焼き ちくわの和え物 牛乳
赤	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	ウイナー とり肉 牛乳	うずらの卵 豚肉 さつま揚げ ちくわ こんぶ 魚のすり身 卵 いか えび かに 牛乳	とり肉 豚肉 ウイナー チーズ 牛乳	卵 ホッケ ちくわ 牛乳
緑	白菜 玉ねぎ 人参 しらたき 干しいたけ なめこ 長ネギ キャベツ	玉ねぎ 人参 しめじ どうもろこし ピーマン	大根 人参 ふき こんにやく たけのこ 玉ねぎ キャベツ	玉ねぎ 白菜 えのき 人参 長ネギ どうもろこし こまつな 黄桃 みかん パイン ナタデココ	玉ねぎ 白菜 きゅうり 人参
黄	ごはん 麦	スパゲッティ ゼリー	ごはん しゅうまいの皮	パン マカロニ パン粉	ごはん じゃがいも ごま
	<b>22</b> ごはん マーボーじゃが 春雨サラダ 牛乳	<b>23</b> かしわうどん きつねもち もやしのゆかり和え 牛乳	<b>24</b> 中華丼 三色ナムル パイ 牛乳	※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。 ※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。	<b>今月の地場産品</b> たまねぎ じゃがいも
赤	豆腐 豚肉 ハム 牛乳	とり肉 油揚げ 牛乳	うずらの卵 豚肉 えび いか 牛乳	～おもに体をつくる食べもの	
緑	人参 長ネギ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり	大根 人参 ごぼう 長ネギ 干しいたけ もやし 水菜 しそ	白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ほうれん草 パイン	～おもに体の調子をととのえる食べもの	
黄	ごはん じゃがいも 春雨	うどん もち	ごはん 麦	～おもにエネルギーのもとになる食べもの	



## ひなまつり



3月3日は、「桃の節句」や「上巳（じょうし）の節句（せつく）」と呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。  
 桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらし寿司などがあります。それぞれに、ちがった願いが込められています。  
 給食では、少し早い3月1日（月）にひなまつり給食を実施します。

### ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ リクエスト給食 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

2月に引き続き、3月もリクエスト給食を実施します。上位の人気メニュー（太字）をなるべく多く取り入れて提供します。お楽しみに♪

	主食	汁物	主菜	副菜	デザート
1位	ピリカラビビンバごはん	キムチ豚汁 豚汁	チーズはんぺんフライ	梅きゅうり	杏仁フルーツ
2位	オムライス	クリームシチュー	たこ焼き 焼きぎょうざ	ピリカラきゅうり	チーズワッフル 果物のヨーグルト和え
3位	エビピラフ あんかけ焼きそば 焼きそば	コーンスープ 中華スープ	てりやきチキン とりのから揚げ 肉じゃが	ラーメンサラダ 春雨サラダ	プリン フルーツ白玉

### 3月の食育目標

### 一年間の反省をしよう

準備・後片付けがきちんとできたか



食事のマナーに気をつけることができたか



手洗いをしっかりできたか



バランスよく食べることができたか



感謝して食べることができたか



好き嫌いせず食べることができたか

