

3月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	<table border="1"> <tr> <td>一食あたりの平均値</td> <td>小学生</td> <td>中学生</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>653kcal</td> <td>836kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.6g</td> <td>32.2g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.7g</td> <td>24.6g</td> </tr> </table>	一食あたりの平均値	小学生	中学生	エネルギー	653kcal	836kcal	たんぱく質	24.6g	32.2g	脂質	19.7g	24.6g	1 焼きそば わかめスープ チーズはんぺんフライ 牛乳	2 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	3 バターパン オニオンスープ チキンカツ 粉ふきいも 牛乳	4 ごはん マーボーじゃが 焼きぎょうざ 牛乳
一食あたりの平均値	小学生	中学生															
エネルギー	653kcal	836kcal															
たんぱく質	24.6g	32.2g															
脂質	19.7g	24.6g															
赤	～おもに体をつくる食べもの	豚肉 豆腐 わかめ はんぺん チーズ 牛乳	卵 えび 豚肉 白身魚 ひじき ジョア	ベーコン とり肉 牛乳	豆腐 豚肉 みそ とり肉 牛乳												
緑	～おもに体の調子をととのえる食べもの	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 たけのこ しめじ 長ネギ	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	玉ねぎ パセリ	人参 長ネギ たけのこ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ にら												
黄	～おもにエネルギーのもとになる食べもの	焼きそばメン 米油 ごま油 砂糖 でん粉 パン粉	ごはん 砂糖 でん粉 春雨 米油 ゼリー	パン バター パン粉 米油 じゃがいも 砂糖	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 米油 でん粉 ぎょうざの皮												
	7 ポークカレーライス ミックスフルーツ 牛乳	8 塩ラーメン コーンフライ アーモンドフィッシュ 牛乳	9 ごはん 大根のみそ汁 とりのから揚げ もやしのカレー味サラダ 牛乳	10 チョコチップパン コーンスープ トマトソースオムレツ イタリアンサラダ 牛乳	11 中華丼 ピリカラきゅうり いちごクレープ 牛乳												
赤	豚肉 ヨーグルト 牛乳	豚肉 小魚 牛乳	油揚げ みそ とり肉 卵 ハム 牛乳	ベーコン 卵 チーズ 牛乳	うずらの卵 豚肉 えび いか 牛乳												
緑	玉ねぎ 人参 黄桃 みかん パイン ナタデココ	玉ねぎ もやし 白菜 人参 メンマ水煮 長ネギ とうもろこし	大根 人参 長ネギ もやし きゅうり	玉ねぎ とうもろこし パセリ トマト キャベツ きゅうり 人参	白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり												
黄	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 米油 はちみつ	ラーメン 米油 ごま油 砂糖 パン粉 アーモンド ごま	ごはん 砂糖 でん粉 小麦粉 米油 オリブオイル	パン バター 小麦粉 砂糖 マヨネーズ イタリアンドレッシング オリブオイル 米油	ごはん 麦 米油 ごま油 砂糖 でん粉 クレープ												
	14 ごはん 長いものみそ汁 さばのみそ煮 海そうサラダ 牛乳	15 和風スパゲッティ チキンナゲット パイン 牛乳	16 わかめごはん 厚揚げのみそ汁 いわしの梅煮 ちくわの和え物 牛乳	17 まるパン ミネストローネ えびカツレツ コーンサラダ 牛乳	18 ごはん しめじのみそ汁 すきやき風煮 こまつなのごま和え 牛乳												
赤	厚揚げ みそ さば ハム ひじき くらわがめ こんぶ 牛乳	ベーコン とり肉 牛乳	わかめ 厚揚げ みそ いわし ちくわ 牛乳	ベーコン えび 魚のすりみ 牛乳	油揚げ みそ 豚肉 豆腐 牛乳												
緑	なめこ 長ネギ キャベツ 玉ねぎ	玉ねぎ こまつな しめじ 人参 パイン	玉ねぎ 人参 梅干し 白菜 きゅうり	玉ねぎ 人参 トマト パセリ とうもろこし キャベツ	しめじ 玉ねぎ 白菜 しらたき ごぼう 人参 干しいたけ もやし こまつな												
黄	ごはん 長いも 砂糖	スパゲッティ バター 米油 でん粉 小麦粉	ごはん じゃがいも ごま ごま油 砂糖	パン じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 パン粉 イタリアンドレッシング	ごはん 米油 砂糖 でん粉 ごま												
	21 春分の日	22 ちゃんこうどん スイートポテトコロケ ももゼリー 牛乳	23 そぼろごはん なめこのみそ汁 水菜のいそ和え 牛乳	24 ミルクパン コンソメスープ 肉だんごケチャップ味 スパゲッティサラダ 牛乳	今月の地場産品 たまねぎ じゃがいも ながいも ぶたにく												
赤	とり肉 豚肉 油揚げ 卵 牛乳	豆腐 豚肉 卵 油揚げ みそ ハム のり 牛乳	とり肉 豚肉 ハム 牛乳														
緑	大根 玉ねぎ 人参 ごぼう 長ネギ 干しいたけ	人参 いんげん なめこ 長ネギ もやし 水菜	白菜 えのき 人参 長ネギ キャベツ きゅうり 玉ねぎ														
黄	うどん さつまいも パン粉 ごま 米油 ゼリー	ごはん 麦 砂糖 米油 ごま油	パン パン粉 スパゲッティ 砂糖 イタリアンドレッシング オリブオイル														

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2日（水）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	みそラーメン	クリームシチュー	チーズはんぺんフライ とりのからあげ	イタリアンサラダ キムチ風味サラダ ラーメンサラダ	お祝いクレープ いちごクレープ
2位	あんかけ焼きそば	豚汁	マーボーじゃが	ピリカラきゅうり	チーズワッフル
3位	ピリカラピビンパごはん 塩ラーメン	コーンスープ	メンチカツ	もやしのカレー味サラダ もやしのナムル アーモンドフィッシュ ペビーチーズ	ミックスフルーツ

今月の食育目標 1年間の反省をしよう

準備・後片付けがきちんとできた	正しい姿勢で食事ができた	バランスよく食べられた
こまめに水分補給をした	よくかんで味わった	感謝の気持ちをこめて食べた
和食の正しい位置がわかった	食事のマナーに気を付けた	かぜに負けずに元気にすごせた