

3月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	<p>こんげつ じばさんひん 今月の地場産品</p>  <p>たまねぎ じゃがいも</p>	<table border="1"> <tr> <td>一食あたりの 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>690kcal</td> <td>842kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.7g</td> <td>30.7g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.0g</td> <td>24.1g</td> </tr> </table>	一食あたりの の平均値	小学生	中学生	エネルギー	690kcal	842kcal	たんぱく質	25.7g	30.7g	脂質	21.0g	24.1g	<p>1 ごはん マーボーじゃが 春雨サラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>2 ごまパン コンソメスープ ハンバーグ コーンサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>3 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</p> <p>ジョア</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; background-color: yellow;">ひなまつり給食</p>
一食あたりの の平均値	小学生	中学生															
エネルギー	690kcal	842kcal															
たんぱく質	25.7g	30.7g															
脂質	21.0g	24.1g															
赤		~おもに体をつくる食べもの	豆腐 豚肉 みそ ハム 牛乳	とり肉 豚肉 牛乳	卵 えび 魚のすり身 豚肉 ひじき ジョア												
緑		~おもに体の調子をととのえる食べもの	人参 長ネギ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	きゅうり 人参 かんぴょう 干しいたけ 大根 白菜 長ネギ キャベツ 玉ねぎ												
黄	ながいも ぶたにく	~おもにエネルギーのもとになる食べもの	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 米油 でん粉 春雨	パン ごま 米油 小麦粉 砂糖 バター でん粉 イタリアンドレッシング	ごはん 砂糖 でん粉 春雨 米油 春巻きの皮 ゼリー												
	<p>6 親子丼 もずくのみそ汁 ピリカラきゅうり</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>7 和風スパゲッティ ハムのマリネ きなこプリン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>8 チキンカレーライス 果物のゼリー和え</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>9 チョコチップパン コーンスープ プレーンオムレツ ラーメンサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>10 ごはん 大根のみそ汁 とりのから揚げ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>												
赤	卵 とり肉 もずく 油揚げ みそ 牛乳	ベーコン ハム きなこ 牛乳	とり肉 ヨーグルト 牛乳	ベーコン 卵 ハム 牛乳	油揚げ みそ とり肉 卵 ハム 牛乳												
緑	玉ねぎ たけのこ 人参 干しいたけ なめこ 長ネギ きゅうり	玉ねぎ こまつな しめじ 人参 キャベツ	玉ねぎ 人参 黄桃 みかん パイン	玉ねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり 人参	大根 人参 長ネギ もやし きゅうり												
黄	ごはん 麦 砂糖 でん粉	スパゲッティ パター オリーブオイル プリン	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 パター はちみつ 砂糖 米油 ゼリー	パン 小麦粉 パター 砂糖 米油 ラーメン ごまドレッシング ごま油	ごはん 砂糖 でん粉 小麦粉 米油 オリーブオイル												
	<p>13 ごはん しめじのみそ汁 すき焼き風煮 切り干し大根の和え物</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>14 塩ラーメン チーズはんぺんフライ いちごクレープ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>15 ごはん・ひじきのり じゃがいものみそ汁 いわしの梅煮 こまつなのごま和え</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>16 コッペパン ウイナースープ 肉だんごケチャップ味 イタリアンサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>17 わかめごはん 根菜のみそ汁 厚焼きたまご 海そうサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>												
赤	油揚げ みそ 豚肉 豆腐 ちくわ 牛乳	豚肉 はんぺん チーズ 牛乳	ひじきのり 厚揚げ みそ いわし 牛乳	ウイナー とり肉 豚肉 チーズ 牛乳	わかめ 油揚げ みそ 卵 ハム ひじき くわわかめ こんぶ 牛乳												
緑	しめじ 玉ねぎ 白菜 しらたき ごぼう 人参 干しいたけ 切り干し大根 きゅうり	玉ねぎ もやし 白菜 人参 メンマ 長ネギ	なめこ 玉ねぎ 梅干し もやし こまつな	白菜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	大根 人参 ごぼう 長ネギ キャベツ 玉ねぎ												
黄	ごはん 米油 砂糖 でん粉 ごま油	ラーメン 米油 ごま油 砂糖 パン粉 クレープ	ごはん じゃがいも ごま 砂糖	パン パン粉 イタリアンドレッシング オリーブオイル 砂糖	ごはん さつまいも 砂糖												
	<p>20 中華丼 ささみの香味塩サラダ レモンゼリー</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>21</p> <p style="text-align: center;">春分の日</p>	<p>22 ごはん 厚揚げのみそ汁 さばのみぞれ煮 こんにやくきんぴら</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>23 ミルクパン ミートボールスープ ポークビーンズ マカロニサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>24 ごはん 長いのみそ汁 肉だんご ちくわのいそ和え</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>												
赤	うずらの卵 豚肉 えび いか とり肉 牛乳		厚揚げ みそ さば さつま揚げ 牛乳	とり肉 豚肉 うずらの卵 大豆 ハム 牛 乳	厚揚げ みそ とり肉 豚肉 ちくわ のり 牛乳												
緑	白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし きゅうり		玉ねぎ にんじん 大根 つきこんにやく ごぼう いんげん 人参	玉ねぎ 白菜 えのき 人参 長ネギ トマト キャベツ きゅうり	なめこ 長ネギ 玉ねぎ もやし 水菜												
黄	ごはん 麦 米油 ごま油 砂糖 でん粉 香味塩ドレッシング ゼリー		ごはん じゃがいも ごま 米油 ごま油 砂糖	パン でん粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 米油 バター マカロニ ごまドレッシング ごま油	ごはん 長いも パン粉 ごま油 砂糖												

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。

ひなまつり給食では、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、ジョアを出します。お楽しみに!!

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 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	あんかけ焼きそば	豚汁	たこ焼き	ピリカラきゅうり キムチ風味サラダ	果物のゼリー和え 果物のヨーグルト和え
2位	和風スパゲッティ ピリカラビビンバごはん 塩ラーメン 焼きそば チキンカレーライス スープスパゲッティ	クリームシチュー コーンスープ じゃがいものミルクスープ	さばのみぞれ煮 どりのから揚げ チーズはんぺんフライ	ラーメンサラダ	お祝いクレープ (いちごクレープ)
3位	かしわうどん みそラーメン そぼろごはん エビシラス しょうゆラーメン スパゲッティミートソース	パンフキンシチュー なめこのみそ汁	焼き春巻き コーンフライ 焼ききょうざ チキンナゲット 五目厚焼きたまご 白身魚フライ マーボーじゃが	ツナサラダ マッシュポテト	杏にフルーツ チーズワッフル 和製パフェ 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

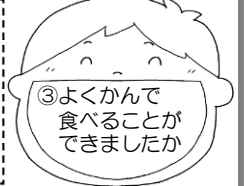
①準備・後片付けを
きちんとすることが
できましたか



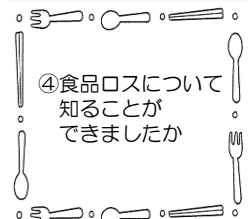
②はしを
正しく使う
ことが
できましたか



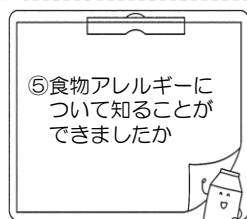
③よくかんで
食べることが
できましたか



④食品ロスについて
知ることが
できましたか



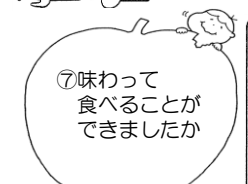
⑤食物アレルギーに
ついて知ることが
できましたか



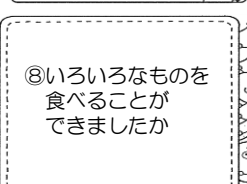
⑥感謝して
食べることが
できましたか



⑦味わって
食べることが
できましたか



⑧いろいろなものを
食べることが
できましたか



⑨みんなで楽しく
食べることが
できましたか



※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。