

3月予定こんだて

月	火	水	木	金																				
3 ちらし寿司 えびのつみれ汁 焼き春巻き さくらもち ジョア	4 五目うどん ごまポテトサラダ 小魚 牛乳	5 ごはん わかめスープ 海鮮しゅうまい キムチ風味サラダ 牛乳	6 ホットドッグ (ブランパン・ウインナー・ケチャップ) コーンスープ スパゲッティサラダ 牛乳	7 ポークカレーライス 杏仁フルーツ 牛乳																				
赤 卵 えび 魚のすりみ 豚肉 ひじき ジョア	とり肉 油揚げ 小魚 牛乳	わかめ 豆腐 魚のすりみ 卵 いか えび かにとり肉 牛乳	ウインナー ベーコン ハム 牛乳	豚肉 ヨーグルト 杏仁豆腐 牛乳																				
緑 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	大根 玉ねぎ ごぼう 人参 長ネギ 干しいたけ キャベツ にら	たけのこ しめじ 長ネギ 玉ねぎ キャベツ にら	玉ねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり 人参	玉ねぎ 人参 黄桃 パイン みかん																				
黄 ごはん 砂糖 でん粉 春雨 植物油脂 米油 さくらもち	うどん じゃがいも ごまドレッシング ごま油 砂糖 でん粉	ごはん 砂糖 ごま油 でん粉	パン 小麦粉 バター 砂糖 スパゲッティ イタリアンドレッシング オリーブオイル	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 米油 はちみつ																				
10 ごはん じゃがいものみそ汁 肉だんご 切り干し大根の和え物 牛乳	11 みそラーメン チーズはんぺんフライ きなこプリン 牛乳	12 ごはん 豚汁 厚焼きたまご もやしのカレー味サラダ 牛乳	13 まるパン クリームシチュー とりのから揚げ いちごクレープ 牛乳	14 わかめごはん 豆腐のみそ汁 いわしのみぞれ煮 粉ふきいも 牛乳																				
赤 厚揚げ みそ とり肉 豚肉 ちくわ 牛乳	豚肉 はんぺん チーズ きなこ 牛乳	豚肉 豆腐 みそ 卵 ハム 牛乳	ウインナー とり肉 卵 豆乳 牛乳	わかめ 豆腐 油揚げ みそ いわし 牛乳																				
緑 玉ねぎ 切り干し大根 きゅうり 人参	もやし 玉ねぎ 白菜 人参 長ネギ	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 長ネギ こんにゃく もやし きゅうり	玉ねぎ 人参 パセリ	長ネギ 大根 パセリ																				
黄 ごはん じゃがいも パン粉 植物油脂 砂糖 ごま油	ラーメン ごま油 米油 砂糖 パン粉	ごはん じゃがいも 米油 オリーブオイル 砂糖	パン じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 でん粉 米油 クレープ	ごはん じゃがいも 砂糖																				
17 ごはん もずくのみそ汁 すき焼き風煮 くきわかめの和え物 牛乳	18 スープスパゲッティ ハムのマリネ ベビーチーズ 牛乳	19 中華丼 もやしのナムル 牛乳	20 春分の日	21 きんぴらごはん 長いものみそ汁 焼きぎょうざ 牛乳																				
赤 もずく 油揚げ みそ 豚肉 豆腐 ちくわ くきわかめ 牛乳	ワインナー ハム チーズ 牛乳	豚肉 えび いか うずらの卵 牛乳		油揚げ みそ とり肉 豚肉 牛乳																				
緑 長ネギ 白菜 玉ねぎ しらたき ごぼう 人参 干しいたけ もやし	玉ねぎ しめじ ほうれん草 人参 とうもろこし キャベツ	白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし きゅうり		ごぼう いんげん 長ネギ キャベツ 玉ねぎ にら																				
黄 ごはん 米油 砂糖 でん粉	スパゲッティ バター 米油 小麦粉 砂糖 オリーブオイル	ごはん 麦 米油 ごま油 砂糖 でん粉		ごはん 米油 ごま油 長いも ぎょうざの皮																				
24 ごはん・ひじきのり 厚揚げのみそ汁 さばのみそ煮 ちくわのいそ和え 牛乳	一食あたりの平均値 エネルギー 639kcal たんぱく質 24.2g 脂質 19.5g	小学生 中学生 823kcal 31.9g 25.8g	こんげつ じば さんひん 今月の地場産品 たまねぎ じゃがいも ながいも ぶたにく	☆★☆★☆★☆ 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）をなるべく取り入れて提供します。																				
赤 のり ひじき 厚揚げ みそ さば ちくわ	~おもに体をつくる食べもの			<table border="1"> <thead> <tr> <th>主食</th> <th>汁物</th> <th>主菜</th> <th>副菜</th> <th>デザート</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1位 みそラーメン</td> <td>ミネストローネ</td> <td>とりのから揚げ</td> <td>もやしのカレー味サラダ ピリカソきゅうり アーモンドフィッシュ</td> <td>お祝いクレープ いちごクレープ きなこプリン</td> </tr> <tr> <td>2位 ごはん</td> <td>オニオンスープ</td> <td>メンチカツ マーボーじゅわ チーズはんぺんフライ</td> <td>マカロニサラダ ラーメンサラダ キムチ味サラダ 春雨サラダ</td> <td>さつまいもチップス</td> </tr> <tr> <td>3位 和風スパゲッティ チキンカレーライス</td> <td>クリームシチュー</td> <td>チキンカツ フライドチキン コンソメライ チキンパゲット たこ焼き</td> <td>春雨サラダ 切り干し大根の和え物 かぼちゃのいとご煮</td> <td>杏仁フルーツ レモンゼリー ヨーグルト</td> </tr> </tbody> </table>	主食	汁物	主菜	副菜	デザート	1位 みそラーメン	ミネストローネ	とりのから揚げ	もやしのカレー味サラダ ピリカソきゅうり アーモンドフィッシュ	お祝いクレープ いちごクレープ きなこプリン	2位 ごはん	オニオンスープ	メンチカツ マーボーじゅわ チーズはんぺんフライ	マカロニサラダ ラーメンサラダ キムチ味サラダ 春雨サラダ	さつまいもチップス	3位 和風スパゲッティ チキンカレーライス	クリームシチュー	チキンカツ フライドチキン コンソメライ チキンパゲット たこ焼き	春雨サラダ 切り干し大根の和え物 かぼちゃのいとご煮	杏仁フルーツ レモンゼリー ヨーグルト
主食	汁物	主菜	副菜	デザート																				
1位 みそラーメン	ミネストローネ	とりのから揚げ	もやしのカレー味サラダ ピリカソきゅうり アーモンドフィッシュ	お祝いクレープ いちごクレープ きなこプリン																				
2位 ごはん	オニオンスープ	メンチカツ マーボーじゅわ チーズはんぺんフライ	マカロニサラダ ラーメンサラダ キムチ味サラダ 春雨サラダ	さつまいもチップス																				
3位 和風スパゲッティ チキンカレーライス	クリームシチュー	チキンカツ フライドチキン コンソメライ チキンパゲット たこ焼き	春雨サラダ 切り干し大根の和え物 かぼちゃのいとご煮	杏仁フルーツ レモンゼリー ヨーグルト																				
緑 玉ねぎ 人参 もやし 水菜	~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 砂糖 でん粉 ごま油	~おもにエネルギーのもとになる食べもの																							

※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。



3月3日は、「桃の節句」や「上巳（じょうし）」の節句」と呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。

ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄を払うための紙の人形だったといわれています。

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。

給食では、ちらし寿司、えびのつみれ汁、焼き春巻き、さくらもち、ジョアを出します。お楽しみに！

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すか
②食事のマナーを知ることができますか
③よくかんで食べることができますか
④バランスよく食べることができますか
⑤こまめに水分をとることができますか
⑥感謝の気持ちをこめて食べることができますか
⑦和食の配膳を覚えることができますか
⑧みんなで楽しく食べることができますか
⑨かぜに負けない体をつくることができますか