

3月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	 ひなまつり  3月3日は、「桃の節句」や「上巳（じょうし）の節句（せっく）」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！		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	<table><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>674kcal</td><td>834kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>24.5 g</td><td>29.6g</td></tr><tr><td>脂 質</td><td>20.5 g</td><td>24.3g</td></tr></table> ～おもに体をつくる食べもの ～おもに体の調子をととのえる食べもの ～おもにエネルギーのもとになる食べもの	一食あたりの平均値	小学生	中学生	エネルギー	674kcal	834kcal	たんぱく質	24.5 g	29.6g	脂 質	20.5 g	24.3g	1 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
一食あたりの平均値	小学生	中学生															
エネルギー	674kcal	834kcal															
たんぱく質	24.5 g	29.6g															
脂 質	20.5 g	24.3g															
赤					卵 えび 魚のすり身 豚肉 ひじき 豆乳 ジョア												
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												
黄					ごはん 砂糖 でん粉 春雨 米油 春巻きの皮 ゼリー												
	4 ごはん 中華スープ 焼きぎょうざ 春雨サラダ 牛乳	5 あんかけ焼きそば もやしのナムル ぶどうゼリー 牛乳	6 ごはん もずくのみそ汁 肉じゃが 水菜のいそ和え 牛乳	7 ミルクパン コーンスープ 肉だんごケチャップ味 ラーメンサラダ 牛乳	8 ポークカレーライス キャベツとみかんのサラダ 牛乳												
赤	豆腐 とり肉 豚肉 ハム 牛乳	豚肉 えび いか 牛乳	もずく 油揚げ みそ 豚肉 ハム のり 牛乳	ベーコン とり肉 豚肉 ハム 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳												
緑	とうもろこし たけのこ なら 長ネギ 人参 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ きゅうり	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ ピーマン もやし きゅうり	なめこ 長ネギ 玉ねぎ しらたき 人参 いんげん もやし 水菜	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 キャベツ きゅうり みかん												
黄	ごはん でん粉 砂糖 ごま油 ぎょうざの皮 春雨	焼きそばメン 米油 ごま油 砂糖 でん粉 ゼリー	ごはん じゃがいも 米油 ごま油 砂糖 でん粉	パン 小麦粉 バター 砂糖 パン粉 ごま油	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 米油 はちみつ イタリアンドレッシング 砂糖 オリーブオイル												
	11 ビリカラビビンバごはん わかめスープ 海鮮しゅうまい 牛乳	12 みそラーメン たこ焼き パイン 牛乳	13 ごはん 豚汁 厚焼きたまご ささみの香味塩サラダ 牛乳	14 チョコチップパン ポトフ とりのから揚げ いちごクレープ 牛乳	15 わかめごはん 長いものみそ汁 いわしのみぞれ煮 切り干し大根の和え物 牛乳												
赤	豚肉 ひじき 豆腐 わかめ 魚のすり身 卵 いか えび かに 牛乳	豚肉 たこ 卵 牛乳	豚肉 豆腐 みそ 卵 とり肉 牛乳	ウインナー とり肉 卵 牛乳 豆乳	わかめ 厚揚げ みそ ちくわ 牛乳												
緑	もやし ほうれん草 人参 切り干し大根 たけのこ しめじ 長ネギ 玉ねぎ キャベツ	もやし 玉ねぎ 白菜 メンマ 人参 長ネギ キャベツ パイン	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 長ネギ こんにやく もやし きゅうり	大根 玉ねぎ 人参 長ネギ	なめこ 長ネギ 大根 切り干し大根 きゅうり 人参												
黄	ごはん 麦 ごま 砂糖 こめ油 ごま油 でん粉	ラーメン 米油 ごま油 たこ焼きの皮	ごはん じゃがいも 米油 香味塩ドレッシング 砂糖	パン 砂糖 でん粉 小麦粉 米油 クレープ	ごはん 長いも 砂糖 ごま油												
	18 ごはん 豆腐のみそ汁 さばのカレー焼き こまつなのおひたし 牛乳	19 スープスパゲッティ ハムのマリネ さつまいもチップス 牛乳	20 春分の日	21 まるパン コンソメスープ ハンバーグ 粉ふきいも 牛乳	22 いりこ菜ごはん 厚揚げのみそ汁 肉だんご とりささみの和え物 牛乳												
赤	油揚げ みそ さば 牛乳	ウインナー ハム 牛乳	とりに肉 豚肉 牛乳 白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ パセリ パン でん粉 米油 小麦粉 バター じゃがいも 砂糖	とりに肉 豚肉 牛乳 白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ パセリ パン でん粉 米油 小麦粉 バター じゃがいも 砂糖	しらす干し 厚揚げ みそ とり肉 豚肉 牛乳 青菜 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり ごはん ごま じゃがいも パン粉 砂糖 ごま油												
緑	長ネギ こまつな 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															
黄	ごはん 砂糖 小麦粉 でん粉 米油	スパゲッティ バター 米油 小麦粉 砂糖 オリーブオイル さつまいも 植物油															

☆☆☆☆☆☆ 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。

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	たこ焼き	ラーメンサラダ	お祝いクレープ (いちごクレープ)
2位	ポークカレーライス オムライス・ケチャップ ミートボールカレーライス ちらし寿司	ポトフ ミネストローネ 豚汁	とりのから揚げ	キムチ風味サラダ	チーズワッフル
3位	他多数	コーンスープ ウインナースープ もずくのみそ汁	焼き春巻き フライドチキン チーズはんぺんフライ	ごまポテトサラダ 春雨サラダ	きなこプリン パイン

※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。配布されるご家庭はお知らせください。

今月の食育目標 1年間の反省をしよう

準備・後片付けは
きちんとできましたか



正しい姿勢で
食べましたか



正しく手洗い
できましたか



朝ごはんを
食べましたか



3つの食品グループが
わかりましたか



感謝して
食べましたか



和食のよさについて
知ることができましたか



冬を元気に
のりきりましたか



はしを正しく
使いましたか

