



3月予定こんだて



	月	火	水	木	金
	※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。	今月の地場産品  玉ねぎ  にんじん  じゃがいも  だいこん		1 ミルクパン ウインナースープ ポークビーンズ ツナサラダ ぎゅうにゅう牛乳 ウインナー 豚肉 うずらの卵 大豆 まぐろ水煮 牛乳 白菜 長ネギ 人参 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり パン じゃがいも	2 臨時休校のため給食はありません
赤	～おもに体をつくる食べもの				
緑	～おもに体の調子をととのえる食べもの				
黄	～おもにエネルギーのもとになる食べもの				
	5 ごはん もずくのみそ汁 厚揚げの煮物 もやしのカレー味サラダ ぎゅうにゅう牛乳	6 スパゲッティ ミートソース ハムのマリネ ベビーチーズ ぎゅうにゅう牛乳	7 ポークカレー ミックスフルーツ ぎゅうにゅう牛乳	8 チョコチップパン ポテトスープ トマトソースオムレツ マカロニサラダ ぎゅうにゅう牛乳	9 ごはん 白菜のみそ汁 とりつくね ひじきの炒め煮 ぎゅうにゅう牛乳
赤	もずく 油揚げ 厚揚げ 豚肉 ちくわ うずらの卵 ハム 牛乳	豚肉 大豆 ハム チーズ 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	ベーコン 卵 ハム 牛乳	油揚げ 豆腐 とり肉 おから さつま揚げ ひじき 牛乳
緑	なめこ 長ネギ たけのこ 人参 さやいんげん 干しいたけ もやし きゅうり	玉ねぎ トマト 人参 干しいたけ キャベツ	玉ねぎ 人参 バイン 黄桃 みかん アロエ	玉ねぎ 人参 パセリ トマト キャベツ きゅうり	白菜 玉ねぎ えのき 人参 枝豆 しらたき さやいんげん
黄	ごはん	スパゲッティ	ごはん 麦 じゃがいも	パン じゃがいも マカロニ	ごはん じゃがいも ごま
	12 ごはん 大根のみそ汁 焼きぎょうざ 春雨サラダ ぎゅうにゅう牛乳	13 ちゃんこうどん じゃがいもの和風サラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう牛乳	14 ごはん (たまごふりかけ) きのこのみそ汁 さばのみぞれ煮 ぎゅうにゅう牛乳	15 まるパン 豆シチュー えびカツレツ コールスローサラダ ぎゅうにゅう牛乳	16 わかめごはん とうふのみそ汁 信田煮 こまつなのおひたし ぎゅうにゅう牛乳
赤	厚揚げ とり肉 豚肉 ちくわ 牛乳	とり肉 豚肉 油揚げ まぐろ水煮 ヨーグルト 牛乳	卵 かつお節 のり 油揚げ わかめ さば 牛乳	ウインナー 大豆 金時豆 大福豆 白身魚 えび 牛乳	わかめ とうふ 油揚げ 卵 白身魚 ひじき かつお節 牛乳
緑	大根 玉ねぎ 人参 キャベツ にら きゅうり	大根 玉ねぎ 人参 長ネギ ごぼう 干しいたけ さやいんげん	玉ねぎ えのき しめじ 人参	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ とうもろこし	玉ねぎ なめこ 人参 ほうれん草 もやし こまつな
黄	ごはん ぎょうざの皮 春雨	うどん じゃがいも	ごはん ごま	パン じゃがいも パン粉	ごはん 春雨
	19 ひりカラビピンパごはん 中華コーンスープ えびしゅうまい ぎゅうにゅう牛乳	20 あんかけ焼きそば もやしのナムル プリン ぎゅうにゅう牛乳	21 春分の日 	22 たまごパン コンソメスープ とり肉のバーベキューソース 粉ふきいも ぎゅうにゅう牛乳	23 ごはん じゃがいものみそ汁 ホッケフライ とりささみの和え物 ぎゅうにゅう牛乳
赤	豚肉 ひじき 豆腐 卵 えび 白身魚 牛乳	豚肉 えび いか うずらの卵 牛乳		とり肉 牛乳	厚揚げ ホッケ とり肉 牛乳
緑	もやし ほうれん草 切り干し大根 人参 玉ねぎ とうもろこし	白菜 玉ねぎ 長ネギ ピーマン 人参 もやし きゅうり		白菜 玉ねぎ えのき 人参 パセリ りんご	玉ねぎ しめじ 人参 白菜 さやいんげん
黄	ごはん 麦 ごま しゅうまいの皮	やきそばメン プリン		パン じゃがいも	ごはん じゃがいも パン粉

3月の食育目標 一年間の反省をしよう

みんなで協力して給食の準備
や後片付けができた



食事のあいさつをし、感謝
して食べることができた



よくかんで食べることが
できた



食事のマナーに気を付ける
ことができた



栄養・運動・睡眠に気を
つけて元気に過ごした

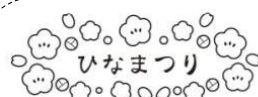


?たべもの♡♡♡?

ひなまつりにおそなえる【ひしもち】は、あか（ピンク）・しろ・みどりの3しよくでつくられることがおいですが、なにをあらわしているでしょう？

- ①こどものすきないろ
③はるのふうけいのいろ

- ②ひなにんぎょうのきものいろ
※こたえはうらす



3月3日は、「桃の節句」とも「上巳(じょうし)の節句(せつく)」とも呼ばれ、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、厄をはら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、ちらしずしなどがあります。