

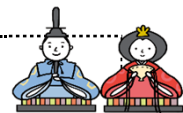
3月 こんだてひょう

日曜	こんだて		おもなざいりょうとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g)	いえてべて ほしいもの	
	主食・飲みもの	おかず	からだをつくる(赤)	からだをよしのこする(緑)	エネルギーのもとになる(黄)		たんぱく質	脂肪			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 水	しよくパン ぎゅうにゅう	てりやきチキン キャベツソテー ミネストローネ	とりにく ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ しめじ セロリー	コーン たまねぎ にんにく	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	580 24.5 21.6	 くだもの
ひなまつりメニュー											
2 木	ようふうちらし ぎゅうにゅう	えだまめいりたまごやき すましじる ひなあられ	ウインナー あぶらあげ たまご あさり	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや みつば	コーン えだまめ だいこん えのきたけ	ごはん さとう	あぶら ごま	576 22.7 19.2	 いもるい	
6ねん3くみ リクエストメニュー											
3 金	メロンパン ジュア	しょうゆラーメン こまつなサラダ	ぶたにく なると ツナ	ジュア	にんじん こまつな	もやし はくさい メンマ ねぎ	パン ちゅうかめん さとう	あぶら	615 21.4 23.7	 かいそう	
6 月	ごはん ぎゅうにゅう	セルフピピンパ はるさめスープ みかんヨーグルト	ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	にんにく もやし だいこん はくさい みかん	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	588 22.9 15.4	 こざかな	
7 火	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	かんとうに かきなのごまあえ	とりにく さつまあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん かきな	こんにゃく だいこん しいたけ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら あぶら	606 22.9 16.2	 くだもの	
8 水	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー カラフルサラダ ストロベリークレープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パプリカ ブロッコリー	たまねぎ りんご にんにく キャベツ きゅうり コーン	むぎごはん じゃがいも ルウ	あぶら ドレッシング	696 21.9 20.5	 さかな	
9 木	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに きりぼしだいこんに チンゲンサイとたまごのスープ	さば みそ あぶらあげ ちくわ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん しいたけ もやし えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	642 24.9 22.3	 やさしい	
10 金	きなこあげパン ぎゅうにゅう	ワンタンスープ コーンサラダ	きなこ ぶたにく なると みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	はくさい もやし ねぎ コーン きゅうり キャベツ しょうが にんにく	パン さとう ごまあぶら ごま ワンタンのかわ	あぶら ごまあぶら ごま	608 23.5 22.7	 きのこ	
13 月	ごはん ぎゅうにゅう	みそだれやきにく わかめスープ オレンジ	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく もやし オレンジ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら あぶら	600 23.2 19.4	 いもるい	
6ねん4くみ リクエストメニュー											
14 火	キムチごはん ミルク ぎゅうにゅう	いかくんサラダ とんじる ゆきみだいふく	ぶたにく いか とうふ みそ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	はくさい キャベツ しょうが たまねぎ にんにく きゅうり セロリー ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	668 26.9 19.9	 まめるい	
15 水	こめつごはん ぎゅうにゅう	パンネのクリームに ブロッコリーサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えだまめ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン ルウ じゃがいも さとう マカロニ	あぶら	642 26.7 25.4	 かいそう	
16 木	ごはん おかかふりかけ ぎゅうにゅう	からあげ ごぼうサラダ とうふともやしのみそしる	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう きゅうり もやし えのきたけ	ごはん こむぎこ	あぶら マヨネーズ ごま	663 25.0 25.9	 ナッツるい	
17 金	ココアパン ぎゅうにゅう	たらこスパゲッティ だいこんとツナのサラダ	ベーコン いか たらこ わかめ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ はくさい だいこん きゅうり にんにく たまねぎ	パン スパゲッティ バター	あぶら	601 23.5 20.7	 いろのこいやさい	
20 月	春分の日										
21 火	チキンライス ぎゅうにゅう	オムレツ ポトフ	とりにく たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パセリ	マッシュルーム コーン たまねぎ キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	668 25.3 24.0	 やさしい	
22 水	ナン ぎゅうにゅう	キーマカレー マカロニサラダ セレクトデザート	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ りんご にんにく きゅうり キャベツ コーン	ナン ルウ じゃがいも さとう マカロニ	あぶら	678 24.7 28.3	 かいそう	
23 木	卒業式(紅白もちがでます)										
24 金	修了式										
※野菜類はすべて加熱してあります。 ※都合により献立を変更する場合があります。								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	
☆今月の地場産野菜☆								平均	629	24.0	21.7
ねぎ・だいこん・はくさい(内ヶ島町)、ブロッコリー(脇屋町)								基準	640	24	18~22
給食費の口座振替は3月27日(月)です。 前日までに入金をお願いします。											

☆ひなまつり☆

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

給食では、3月2日にひなまつりメニューをだします。



ちらしずし

いろいろな良い菜の花やでんぶ、えびなどをあしらいます。



ひしもち、ひなあられ

赤には魔よけ、白には清らかさと長生き、緑には健康への願いがこめられています。ひなあられはひしもちをくわいてつくられたものです。



はまぐりのお祝いもの

はまぐりの貝からは、同じ貝としか合わないことから「よい相手とむすばれますように」とのねがいがこめられています。



しろうざげ

もち米やみりんで作られたお酒です。