

3月 給食だより



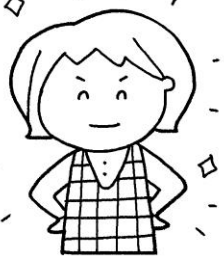
こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標は、『一年間を振り返りましょう』です。

がつ いちねんかん つき ねんかん きゅうしょく じかん す ぶん かえ
3月は一年間のまとめの月です。一年間の給食の時間をどう過ごしてきたか振り返りをしましょう。

<p><input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた</p> 
<p><input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった</p> 	<p><input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった</p> 	<p>できていないところがあつた人は、来年度またがんばってみましょう!</p> 



寒さに負けない生活習慣を心がけよう



ふゆ げん き せい かつ しゅう かん こころ
冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



《保護者のみなさま》

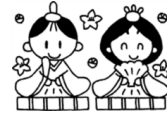
今年度も最後の月となりました。一年間、学校給食への御理解と御協力ありがとうございました。今後も安全で安心な美味しい給食を目指して給食室一同がんばってまいります。よろしくお願いいたします。

六年生の保護者のみなさま、六年間本当にありがとうございました！



3月 献立表

今月の給食目標：一年間を振り返りましょう



日 / 曜日	こ ん だ て め い		あかのなかま [主に血や筋肉、骨を作る]	きいろのなかま [主に熱や力になる]	みどりのなかま [主に体の調子を整える]	エネルギー	たんぱく質	
	ごはん (主食)	おかず・デザート (主菜・副菜)				飲物	Kcal	g
3月	桃の節句給食 ちらしずし	ちくわのマヨネーズ焼き 沢煮碗 白桃ゼリー	油揚げ, 鶏卵, 牛乳 ちくわ, けずりぶし, 豚肉 粉寒天, 粉ゼラチン	米, さとう, 油 パン粉, でん粉	(干)しいたけ, かんぴょう(乾) にんじん, さやいんげん, たまねぎ パセリ, たけのこ(水煮), えのきたけ だいごん, こまつな, ちも(缶詰果肉)	649	27.0	
4火	あげパン(ココア)	ボルシチ ビーンズツナサラダ くだもの	牛乳, 豚肉, ひよこまめ 白いんげん豆, まくる缶詰	ミルクパン, 油, さとう じゃがいも, 米粉	にんにく, たまねぎ, セロリー にんじん, キャベツ, パセリ きゅうり, みえのスマイル	608	26.0	
5水	ごはん	魚のチリソース 三色ナムル サンラータン風	牛乳, さば, 鶏肉 豆腐, 鶏卵	米, でん粉, 小麦粉 油, さとう, ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ もやし, こまつな, にんじん (干)しいたけ, たまねぎ	653	28.8	
6木	スパゲッティ トマトソース	野菜のピクルス チーズケーキ	豚肉, レンズまめ, 牛乳 クリームチーズ, 鶏卵 生クリーム	スパゲッティ, 油, さとう バター, 小麦粉	たまねぎ, セロリー, にんじん ピーマン, マッシュルーム(缶) ホールトマト(缶), だいごん きゅうり, レモン	639	25.4	
7金	豚肉とごぼうのごはん	ししゃものごまあげ こまつなの乾物あえ さつまいものレモン煮	豚肉, 刻み昆布, 牛乳 ししゃも, 糸けずり, 刻みのり	水稲穀粒(七分つき米), 油 さとう, 小麦粉, ごま ごま油, さつまいも	ごぼう, にんじん, こまつな 白菜, レモン	622	23.3	
10月	麻婆豆腐焼きそば	中華サラダ フルーツポンチ	豚肉, 豆腐, 牛乳	油, だし中華麺, さとう でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ にんじん, (干)しいたけ, ねぎ 白菜, もやし, こまつな, みかん(缶) 黄桃(缶), パインアップル(缶)	608	25.7	
11火	ごはん	ツナジャンボぎょうざ 春雨の野菜炒め たまごと白菜のスープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, ツナ 干ひじき, 鶏卵	米, ぎょうざの皮, ごま油 でん粉, 油, 春雨	しょうが, キャベツ, いら にんにく, にんじん, もやし ピーマン, たまねぎ, 白菜 こまつな	638	24.5	
12水	ミルクパン	魚のガーリック焼き じゃがいものケチャップあえ ABCスープ	牛乳, まだい, ベーコン	ミルクパン, パン粉 じゃがいも, 油, マカロニ	レモン, にんにく, パセリ たまねぎ, にんじん, セロリー キャベツ, かぶ, かぶ(葉)	644	28.0	
13木	ごはん ひじきとおかかのふりかけ	筑前煮 野菜の塩こんぶかけ フルーツゼリー	牛乳, 干ひじき, けずりぶし 鶏肉, がんもどき, 塩昆布 粉寒天, 粉ゼラチン	米, 油, さとう, ごま じゃがいも, ごま油	しょうが, ごぼう, こんにやく にんじん, たまねぎ, キャベツ きゅうり, みかん(缶) パインアップル(缶)	656	23.3	
14金	シーフードピラフ	ポテトのクリーム焼き キャベツのスープ	鶏肉, 冷えび, いか, 牛乳 ベーコン, スキムミルク シュレッドチーズ, 豚肉	米, 油, じゃがいも さとう, パン粉	にんにく, たまねぎ, にんじん マッシュルーム(缶) (冷)グリーンピース, パセリ セロリー, キャベツ, こまつな	604	28.4	
17月	黒砂糖パン	サーモンのクリームシチュー キャベツとコーンのサラダ くだもの	牛乳, 豆乳, スキムミルク 鮭, 粉チーズ	黒砂糖パン, 油, じゃがいも バター, 小麦粉, さとう	たまねぎ, にんじん, エリンギ キャベツ, もやし ホールコーン(缶), たんかん	626	31.5	
18火	有機米使用 ごはん	おから入りさくさくつくね 野菜のごまあえ みそ汁	牛乳, 鶏肉, おから 干ひじき, けずりぶし, 油揚げ	米, 小麦粉, でん粉, 油 さとう, ごま	しょうが, にんじん, たけのこ(水煮) れんこん, もやし, こまつな だいごん, たまねぎ, えのきたけ	628	25.9	
19水	カレーライス	ごぼう入りサラダ くだもの	豚肉, レンズまめ, 牛乳	水稲穀粒(七分つき米), 油 じゃがいも, バター, 小麦粉 ごま油, さとう, ごま	にんにく, しょうが, たまねぎ セロリー, にんじん, キャベツ きゅうり, ごぼう, いちご	647	22.6	
20木	春分の日							
21金	卒業祝い給食 赤飯	鶏肉の立田あげ 野菜のおかかかけ すまし汁 くだもの	あずき, 牛乳, 鶏肉, 糸けずり こんぶ, けずりぶし, 豆腐 なると, わかめ	もち米, 米, ごま でん粉, 小麦粉, 油	しょうが, 白菜, こまつな にんじん, えのきたけ, ねぎ 冷凍みかん	650	28.1	

※食材料の都合により献立を変更することがあります。御了承ください。※エネルギー・たんぱく質は中学年の値です。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値になります。

