

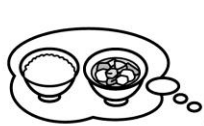


日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	びこう
				からだをつくる	ねつやちからのもと	ちようしをととのえる	
1火	キャロットミしょくパン ぎゅうにゅう	ツナのカップやき こんにやくサラダ ミネストローネスープ はるか	たまねぎドレッシング	いんげんまめ・わかめ ツナ・ベーコン たまご・ぎゅうにゅう	マカロニ・パン こんにやく じゃがいも さとう・あぶら	キャベツ・きゅうり セロリー・たまねぎ トマト・にんじん・ あかピーマン・コーン はるか・マッシュルーム	<p>3月3日はひなまつり</p> <p>ひなまつりの行事食といえは、ちらし寿司やはまぐりのお吸いもの、ひしもち、ひなあられ、白酒などがあります。その一つひとつに、女の子の健康な成長と幸せへの願いがこめられています。</p> 
2水	ごもくずし ぎゅうにゅう	さわらのさいきょうやき やさいのにももの すましじる		とうふ・あぶらあげ こうやとうふ・さわら ぎゅうにゅう	こめ・ふ・こんにやく さとう	きぬさや・かんぴょう ごぼう・こまつな たけのこ・にんじん ながねぎ・ほししいたけ	
3木	みそラーメン ぎゅうにゅう	まめサラダ あおのりポテト	ソイドレッシング	あおのり・ぶたにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん じゃがいも・こま あぶら	キャベツ・にら にんじん・ながねぎ はくさい・もやし	
7月	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのパーペキールス チャプチェ ちゅうかコーンスープ		ベーコン・とりにく ぶたにく・たまご ぎゅうにゅう	こめ・でんぶん はるさめ・さとう こま・あぶら	こまつな・たけのこ たまねぎ・チンゲンサイ コーン・にんじん・ながねぎ はくさい・ほししいたけ	
8火	まっちゃんあげパン ぎゅうにゅう	ポトフ ブロッコリーソテー おうとう		ぶたにく・ベーコン ぎゅうにゅう	パン・じゃがいも さとう・こめあぶら	キャベツ・たまねぎ にんじん・ブロッコリー コーン・おうとう	
9水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき ごまあえ けんちんじる	ごまあえのたれ	とうふ・あぶらあげ さば・ぎゅうにゅう	こめ・こんにやく さとも・さとう こま・あぶら	ごぼう・にんじん ながねぎ・はくさい ほうれんそう・もやし だいこん・ほししいたけ	
10木	スパゲティーミートソース ぎゅうにゅう	ポテトのチーズやき イタリアンサラダ	イタリアン ドレッシング	だいす・ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう・チーズ	こむぎこ スパゲティー じゃがいも・さとう あぶら・バター	グリーンピース・キャベツ たまねぎ・トマト にんじん・あかピーマン きピーマン・マッシュルーム	
11金	なめし ぎゅうにゅう	しろみざかなフライ はくさいのびたし みそじる	ソース	あぶらあげ・たら ぎゅうにゅう	こむぎこ・パンこ こめ・じゃがいも こま・あぶら・バター	こまつな・たまねぎ にんじん・はくさい ほうれんそう	
14月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーとうふ むしシューマイ だいこんのサラダ	ちゅうかドレッシング	とうふ・わかめ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ・でんぶん さとう・あぶら	キャベツ・にら にんじん・ながねぎ だいこん・ほししいたけ たまねぎ	
15火	マーボーいちごロールパン ぎゅうにゅう	オムレツ ほうれんそうのソテー クリームスープスパゲティ きよみ		たまご・あさり・いか ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	こむぎこ スパゲティー さとう・あぶら バター	たまねぎ・コーン にんじん・ほうれんそう きよみ・マッシュルーム	
16水	チキンカレーライス ぎゅうにゅう	ブロッコリーいりサラダ いりこ	わふうドレッシング	かえりにほし とりにく ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ じゃがいも・あぶら バター	キャベツ・たまねぎ にんじん・ブロッコリー	
17木	キムチチャーハン ぎゅうにゅう	ジャンボぎょうざ やさしいため たまごスープ ヨーグルト		わかめ・ぶたにく ベーコン・たまご ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ・でんぶん あぶら	キャベツ・たまねぎ にら・にんじん ながねぎ・はくさい ピーマン・もやし	
18金	にこみうどん ぎゅうにゅう	いかのてんぷら こまつなのいためもの フルーツきんとん		あぶらあげ・いか とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	こむぎこ・うどん さつまいも・さとう あぶら・バター	ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん ながねぎ・パイ ほしぶどう・えのきだけ	
22火	ナン おちゃ	とりにくのチーズロール はるさめサラダ キーマカレー アイスクリーム	たまねぎドレッシング	だいす・ぶたにく とりにく・チーズ アイスクリーム	こむぎこ・パン はるさめ・さとう あぶら・バター	グリーンピース・キャベツ たまねぎ・にんじん もやし・コーン	
23水	せきはん ぎゅうにゅう	ごぼういりつくね のりあえ さわにわん	ごましお きざみのり だしじょうゆ	あすき・だいす とうふ・とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう・のり	もちごめ・こめ でんぶん・さとう ごま・あぶら	ごぼう・こまつな・にんじん ながねぎ・はくさい ほうれんそう・だいこん えのきだけ・ほししいたけ	
				今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 627 (640)	たんぱく質(g) 25.7 (24.0)	

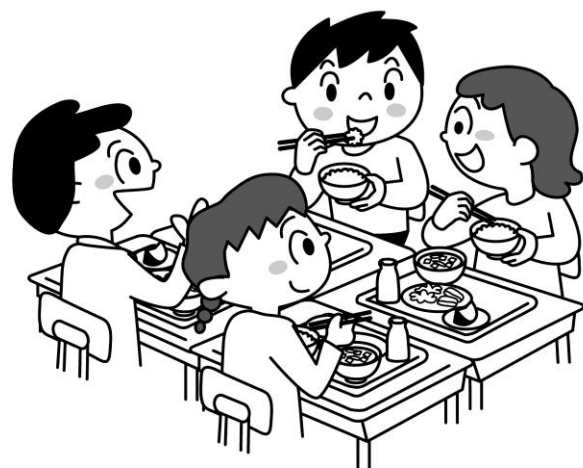
* ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうすることがあります。
* 献立についてのお問い合わせは、事務室の栄養士までお願いします。
Tel.546-1170

★リクエスト
こんだて★
17日(木)
6年1組

★リクエスト
こんだて★
22日(火)
6年2組



あなたの給食の思い出は？



こんねん さいご つき
いよいよ今年度も最後の月となりました。この
ねんかん
1年間、どんな給食の思い出ができましたか？
ともだち せんせい たの す にが て た もの
友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物
くろう ひどい おも
に苦労したこと…一人ひとり、さまざまな思い出
があることでしょう。今のクラスで給食を食べる
のこ にち にち
のも、残すところあとわずかです。1日1日を大
せつ す
切に過ごしてくださいね。
そつぎょう
そして卒業をひかえたみなさんへ…。バランスよ
く たいせつ わす
く 食べることの大切さを忘れずに、これからの人
せい しんしん けんこう す ねが
生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。

