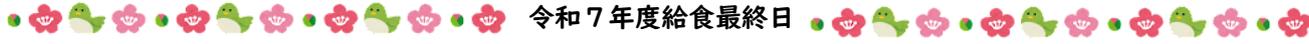


3月分 予定こんだてひょう

日(曜)	牛乳	献立	おもなざいりょう			栄養価
			赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子をととのえるもの	
2月		いわつきくさんのごはん		こめ		661
		タッカルビ	とりにく	トッポギ あぶら さとう でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にら はくさい にんじん キャベツ ねぎ	
		チョレギサラダ	のり	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんにく こまつな あかピーマン	
3火		毎年3月3日はひな祭りです。ひな祭りは、別名『桃の節句』ともいい、季節の変わり目の行事である五節句の1つです。昔は、紙で作った人形に病気などの悪いものを移し、自分の身代わりとして川や海に流す風習がありました。これが現在のひな人形を飾る風習に変わっていったといわれています。給食では、ちらし寿司や桜もちなどのひな祭り献立を提供します。				658
		ちらしずし	えび たまご のり	こめ さとう	ほししいたけ かんぴょう にんじん さやいんげん	
		さわらのたつたあげ	さわら	でんぶん あぶら	しょうが	
		あさりのすましじる	あさり わかめ		だいこん にんじん こまつな	
		さくらもち		さくらもち		
4水		むぎごはん		こめ むぎ		609
		さいのくになっとう	なっとう			
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも しらたき あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん	
		いそかあえ	のり		こまつな もやし	
5木		はちみつパン		はちみつパン		592
		ポークピーンズ	ベーコン ぶたにく だいず チーズ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト にんにく	
		こんにやくサラダ		こんにやく あぶら さとう	キャベツ きゅうり	
6金		チャーハン	やきぶた	こめ あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン	588
		ししゃもフライ	ししゃも	でんぶん あぶら パンこ		
		はるさめスープ	とりにく わかめ	はるさめ あぶら でんぶん	もやし えのきたけ ねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	
9月		こまつなじゃこごはん	ちりめんじゃこ あぶらあげ	こめ さとう あぶら	にんじん だいこん しょうが こまつな	609
		さばの だししょうゆやき	さば	さとう		
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく さといも あぶら	にんじん だいこん ねぎ	
10火		パプリカライス		こめ バター		685
		クリームソース	とりにく いか えび ぎゅうにゅう しろはなまめ	あぶら こむぎこ バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム	
		ひじきのマリネ	ひじき	さとう あぶら	きゅうり だいこん にんじん	
		たべるヤクルト	たべるヤクルト			
11水		さんさいうどん	ぶたにく あぶらあげ なんと	じごなうどん さとう	にんじん ねぎ さんさい ほししいたけ えのきたけ	599
		コロコロだいがくいも	しろいんげんまめ	さつまいも でんぶん あぶら さとう はちみつ		
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	こまつな キャベツ もやし えのきたけ	

12 木		むぎごはん		こめ むぎ		575	
		しせんでうふ	ぶたにく とうふ	あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく たけのこ ほししいたけ しょうが		24.2
		だいこんときゅうりの ピリからあえ		さとう あぶら	きゅうり だいこん		
13 金		いわつきくさんの ごはん		こめ		622	
		チキンカレー	とりにく	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが		22.2
		ほうれんそうサラダ		あぶら さとう	ほうれんそう キャベツ ホールコーン		
16 月		<p>シュクメルリは、ジョージアという国の伝統的な家庭料理です。にんにくとチーズの入ったクリームソースで鶏肉を煮込んで作ります。名前の由来は、『シュクメリ村』で作られてきた料理であることからきています。</p>					651
		いちごあげパン		こめこッペパン さとう あぶら			
		シュクメルリ	とりにく きゅうにゆう しろはなまめ チーズ	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	にんにく たまねぎ しめじ にんじん グリンピース	25.5	
		コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ		
17 火		いわつきくさんの ごはん		こめ		577	
		いわしの なんばんソースがけ	いわし	でんぷん あぶら さとう	ねぎ		21.1
		ぐだくさんみそしる	とうふ みそ	さといも	だいこん キャベツ ねぎ にんじん こまつな		
18 水		むぎごはん		こめ むぎ		594	
		おやこに	たまご とりにく	さとう でんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース		26.2
		なめたけあえ			こまつな キャベツ もやし えのきたけ		
		いよかん			いよかん		
19 木		 令和7年度給食最終日 					696
		わかめごはん	わかめ	こめ むぎ			
		とりのからあげ	とりにく	でんぷん あぶら			
		すましじる	なると	じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ えのきたけ	22.2	
おいわいいちごクレープ		おいわいいちごクレープ					

献立は、都合により変更することがあります。

平均栄養量

エネルギー (kcal)	623
たんぱく質 (g)	24.5

3学期も残すところあとわずかとなりました。この一年間の自分の食生活をふり返ってみましょう。

①朝ごはんを毎日食べましたか？



②おやつのとりにすぎに注意しましたか？



③苦手な食べ物にもチャレンジしましたか？



④感謝の気持ちを持って食べましたか？



⑤よくかんで食べましたか？



⑥楽しく食事ができましたか？



今年度も学校給食へのご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。

給食室では、食材や調理過程の安全面・衛生面に細心の注意を払い、成長期の子どもの健康や食への興味・関心を高め、おいしい給食を提供できるよう努めてまいりました。来年度の給食は4月10日(金) (新1年生は4月17日(金)) から始まります。引き続きよろしくお願いたします。