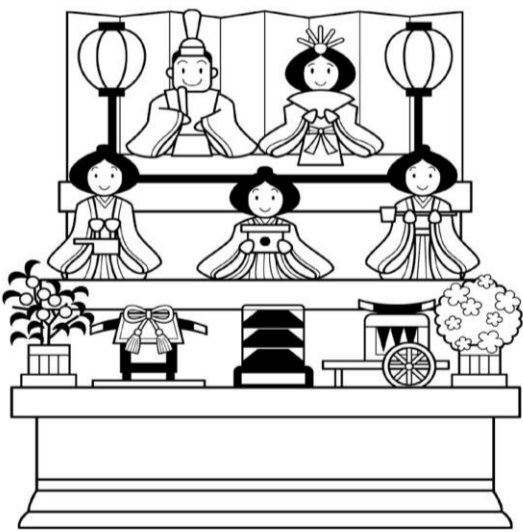


日曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (1人分 - kcal) (ｸﾞﾗﾑ ｸﾞ)		
		血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	小学	中学	高等
1 水	【大】カレーライス 牛乳 フレンチサラダ いちごゼリー	牛肉スライス 牛乳 粉チーズ	グリーンピース キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ ホルモン <b>にんじん</b> にんにく いちごゼリー	あさひ米 強化米 じゃがいも 上白糖 オリーブ油 サラダ油 カレールウ	644 19.8	718 22	755 23.1
2 木	米粉黒糖パン 牛乳 柿とナツのがり和え 華風ｽｰﾌﾟ	牛乳 とうふ ホキ角切り	しょうが たけのこ たまねぎ <b>チンゲン菜 にんじん</b> にんにく ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	黒糖パン でんぷん はるさめ 上白糖 アーモンド 菜種油 サラダ油	653 27.2	795 32.5	817 33.7
3 金	ひなずし 牛乳 菜の花のからし和え 沢煮わん ひなあられ	牛乳 あぶらあげ さけフレーク 豚肉もも たまご ひなゼリー	さやえんどう キャベツ ごぼう しょうが たけのこ <b>なの花</b> <b>にんじん</b> ねぎ	あさひ米 強化米 上白糖 ごま ごま油 ひなあられ	682 29.6	779 33.9	828 36.1
6 月	和風きのこスパゲッティー 牛乳 じゃがいもサラダ 卒業お祝いケーキ	牛乳 ベーコン チキンウインナー	きゅうり たまねぎ <b>にんじん</b> にんにく ねぎ えのきたけ 干しいたけ ぶなしめじ	ソフトめん じゃがいも 上白糖 オリーブ油 バター ショートケーキ	671 24.5	774 28.3	786 28.8
7 火	赤飯 牛乳 みそかツ キャベツの和えもの 白玉ふのすまし汁	牛乳 下津井わかめ なんと 赤みそ カツ	キャベツ しょうが 千切りたくあん たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	赤飯 白玉ふ 上白糖 ごま ごま塩 菜種油	750 27.1	839 29.5	883 30.7
9 木	ドライカレーサンド(卵入り) 牛乳 野菜ｽｰﾌﾟ プリン	牛乳てぼう豆 ぶた肉肩ミンチ ベーコン ゆで卵缶 プリン	たまねぎ <b>にんじん</b> はくさい パセリ	パン サラダ油 梨ゼリー カレールウ	702 29.5	782 33	845 35.5
10 金	ごはん 牛乳 さばのみぞれかけ わけぎのぬた すまし汁	牛乳 とうふ さけ さば いか 白みそ	<b>だいこん</b> たまねぎ <b>にんじん</b> ねぎ わけぎ えのきたけ	あさひ米 強化米 でんぷん 上白糖 菜種油	681 30.2	786 34.8	801 35.7
13 月	【大】きつねうどん 牛乳 キャベツの甘酢和え 小魚ｱｰﾓﾝﾄﾞ	牛乳 あげ 下津井わかめ 小魚アーモンド しらす干し さけ角切 かまぼこ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	うどん 上白糖 三温糖	582 26.1	672 29.3	681 30.1
14 火	牛丼 牛乳 大豆とわかめの酢のもの すだちゼリー	牛乳 大豆 塩わかめ しらす干し 牛肉スライス	ごぼう <b>こまつな</b> たまねぎ にんじん ねぎ	あさひ米 強化米 こんにやく 上白糖 三温糖 ごま油 サラダ油 すだちゼリー	640 25.1	710 28.4	727 29.7
16 木	米粉パン 牛乳 春野菜のｸﾘｰﾑｼﾞﾁｬｰ 海藻サラダ 清見オレンジ	牛乳 調理用牛乳 海藻ミックス しらす干し 若鶏むね肉	きゅうり セロリー たまねぎ にんじん もやし レタス 清見オレンジ	パン じゃがいも 上白糖 ごま ごま油 サラダ油 ｸﾘｰﾑﾀｰｼﾞｬ ホワイトルウ	618 25.1	747 29.8	766 30.8
17 金	ごはん 牛乳 ﾖｺｺｶｯｼﾞ ﾞﾝﾁﾝ もやしのごま和え ワンタンｽｰﾌﾟ	牛乳 しらす干し ベーコン 若鶏肉もも	<b>こまつな</b> しょうが にら にんじん にんにく ねぎ もやし レモン汁 生きくらげ	あさひ米 ワンタン 強化米 でんぷん 上白糖 ごま ねりごま ごま油 菜種油	679 30.9	788 35.7	842 38.1

3月の行事と食べ物のお話 (おうちの人とよみましょう。)

◎精算月です。献立内容を変更することがあります。  
※ 太字の野菜は、「まび生産組合」さんから届く予定です。  
端境期(収穫するものがない時期)で、今月は少ないです。



ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

※【大】『3月の大好きメニュー』

高等部3年生 職業コースのみなさんは、「カレーライス」と「きつねうどん」を答えてくれました。



ねん かん きゅうしよく  
**1年間の給食を  
ふりかえろう**

がっこうきゅうしよく  
学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。



しょうがくぶ ねんせい ちゅうがくぶ ねんせい こうとうぶ ねんせい  
小学部6年生、中学部3年生、高等部3年生のみなさんご卒業おめでとうございませう。特に高等部3年生は、学校給食を食べるのもあと、5日です。ひなずし、ひなあられ、お赤飯、待ってましたの「みそカツ」、巣立ちをお祝いして「すだちゼリー」しっかり味わって食べてください。

—お知らせ—  
4月の給食は、4月12日(水)からです。  
4月10日(月)始業式、11日(火)入学式は、給食なし。

