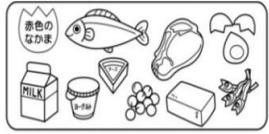
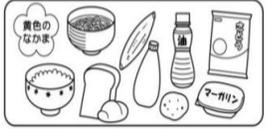


へいせい30年3月のよていこんだてひょう



おもに
「体をつくるもと」
になるしょくひん



おもに
「エネルギーのもと」
になるしょくひん



おもに
「体のちようしを
ととのえる」しょくひん

★3月の
きゆうしょくもくひょうは
『年間の給食を
ふりかえろう』です。

1(木)	★もずくどん すみそあえ ★ちんすこう	2(金) 卒業を祝う会・ひなまつり	ちらしずし かぼちゃスープ ★エビラフライ チキンと野さいのゴマあえ ひしもち
牛乳、もずく、まぐろ、大ず、かまぼこ、みそ	牛乳、とうにゆう、みそ、えび、とり肉、大ず		
あぶら、さとう、米、むぎ、小むぎこ、ラード、ごま	米、さつまいも、ルウ、あぶら、ごま、ドレッシング、さとう、ひしもち		
しょうが、玉ねぎ、にんじん、コーン、*えだまめ、もやし、きゅうり、シークワサー	玉ねぎ、かぼちゃ、*もやし、しゆんぎく、にんじん、コーン		
C 647 P 24.0 F 17.0	C 726 P 22.2 F 18.9		

こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
	中かあんかけごはん わんたんスープ ★フルーツヨーグルト うまかってん	きびごはん ちくぜんに タコしんじょう うめかつおあえ いよかん	★せれくとコッペパン クラムチャウダー ふあいば-サラダ でこぼん ミルメーク:コーヒー	ふ〜ちば〜ジュース 大根とつくねのみそに うちな〜の野さいあえ ★ゆきみだいふく	★わかめごはん 高野どうふのたまごじ アーモンドあえ やきのり りんご
あ か	牛乳、ぶた肉、大ず、みそ、大ず、ヨーグルト	牛乳、とり肉、タコしんじょう、大ず、糸けずり	牛乳、きなこ、あさり、ハム、ひよこまめ、えんどうまめ	牛乳、まぐろ、つくね、あつあげ、みそ、大ず	牛乳、高野どうふ、かまぼこ、たまご、ツナ、のり
き	米、むぎ、ごまあぶら、でんぶん、ワンタン、さとう	米、もちきび、あぶら、里いも、さとう、ドレッシング	パン、あぶら、大むぎ、さとう、さつまいも、ルウ、ドレッシング、ミルメーク	米、げん米、あぶら、ドレッシング、ゆきみだいふく	米、あぶら、さとう、アーモンド・
みどり	にんにく、玉ねぎ、もやし、にんじん、*きくらげ、白さいキムチ、にら、えのきたけ、パイナップル	にんじん、大根、竹の子、ごぼう、しいたけ、こんにやく、いんげん、もやし、小まつな、えのきたけ、いよかん	玉ねぎ、きやべつ、にんじん、しめじ、*パセリ、かぼちゃ、ブロッコリー、でこぼん	にんじん、ごぼう、しいたけ、よもぎ、大根、小まつな、きやべつ、ピーマン、赤ピーマン	白さい、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、いんげん、もやし、小まつな、りんご
えいようか	C 605 P 21.7 F 11.3	C 623 P 23.9 F 17.2	C 645 P 23.7 F 19.4	C 616 P 23.9 F 17.6	C 604 P 24.9 F 18.8
こ ん だ て	12(月)	13(火)	14(水) ホワイトデー	15(木)	16(金)
	シーフードピラフ たっぷりサラダ ★ポテトフライ いちご	きびごはん 肉じゃが さんまのうめに なの花のごまよごし でこぼん	★カレーうどん ほうれん草オムレツ とうふ、サラダ いちごケーキ	★タコライス ゆしどうふ うちな〜きんとん	きびごはん みそしる ★からあげ ピクルスあえ りんご ミルメーク:いちご
あ か	牛乳、まぐろ、かまぼこ、ツナ、チーズ、大ず	牛乳、ぶた肉、さんま	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、とうふ、ツナ、大ず、たまご	牛肉、ぶた肉、大ず、チーズ、とうふ、ジョア	牛乳、からあげ、大ず
き	米、げん米、あぶら、バター、さとう、ドレッシング、ポテトフライ	米、もちきび、あぶら、じゃがいも、くるごとう、はちみつ、ごま	うどん、あぶら、ルウ、くるごとう、ドレッシング、ケーキ	米、むぎ、あぶら、べにいも、さつまいも、さとう	米、もちきび、じゃがいも、あぶら、さとう
みどり	玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、きやべつ、アスパラガス、セロリ、コーン、いちご	にんじん、玉ねぎ、こんにやく、しいたけ、いんげん、うめ、もやし、なの花、でこぼん	にんじん、玉ねぎ、しめじ、チンゲンサイ、大根、きゅうり、トマト、コーン	にんにく、玉ねぎ、にんじん、コーン、*ピーマン、きやべつ、ねぎ、パイ	玉ねぎ、なめこ、ピクルス、きやべつ、にんじん、コーン、りんご
えいようか	C 579 P 24.1 F 18.8	C 701 P 24.8 F 21.6	C 560 P 23.3 F 22.9	C 658 P 23.9 F 14.6	C 655 P 23.7 F 18.9

こ ん だ て	19(月) 食育の日	20(火) 上間小最後の給食
	げん米ごはん グリーンカレー ポテトサラダ いちご	いわいごはん ソーキじる 花がたとうふ、バーグ すみそあえ ★いちご大ふく
あ か	牛乳、赤魚、ひよこまめ、とうふ	ソーキ、ツナ、大ず、みそ、とうふバーグ、ジョア
き	米、げん米、あぶら、ルウ、ココナッツ、じゃがいも、ドレッシング	米、黒米、大ふく、さとう
みどり	玉ねぎ、大根、しめじ、グリーンピース、*小まつな、りんご、カリフラワー、アスパラガス、にんじん、ピクルス、いちご	大根、金美にんじん、レタス、もやし、ほうれん草、にんじん、シークワサー、いちご
えいようか	C 649 P 23.5 F 17.5	C 662 P 21.7 F 21.3

1年間の給食をふり返りましょう

てあらわす ① 手洗いを忘れずに できましたか	きゆうしょく じゆんび きょうりよく ② 給食の準備を協力 してできましたか	す ③ 好き嫌いなく食べ ましたか
しせい ④ よい姿勢で食べ ましたか	とも たの かいしょく ⑤ 友だちと楽しく会食 できましたか	わす ⑥ あいさつを忘れずに しましたか
あとかた ⑦ 後片づけがきちん とできましたか	つか ⑧ はしを正しく使え ましたか	のこ ⑨ 残さず食べることが できましたか

かんもの
春を感じる食べ物

アスパラガス グリンピース いちご たけのこ

- ・ちくぜんにの「れんこん」が、「たけのこ」に。
- ・サラダの「ブロッコリー」が、「アスパラガス」に。
- ・グリーンカレーの色は「グリンピース」♥

ほかに、「なの花」など、春を感じる食べ物をさがしてみよう