



月予定献立表

食品群	体内での働き
あか	主に血や肉となり体をつくる
き	エネルギーとなり体を動かす
みどり	体の調子を整える

給食目標：楽しかった給食を振り返る

	月	火	水	木	金
こんだて	3月3日(日)は「桃の節句」と呼ばれ、女の子の健やかな成長を願う日です。身についた汚れ(悪心や病魔)を流	ひな祭りの食べ物 <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>ちらしずし 菜の花やたいのでんぶ、えびなどをあしらいます。彩りが美しく女の子のお祭りにぴったりです。</p> </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>はまぐりのお吸い物 同じ貝としかが貝がらが合わないことから「よい相手と結ばれますように」と願います。はまぐりからは上品な味のだしとれます。</p> </div> </div>			1 ひなまつり給食 牛乳 ちらし寿司 魚フライ 菜の花のおひたし うしお汁 ひなあられ
あか	 ひしもち 赤には魔よけ、白には清らかさと長生き、緑には健康への願いが込められています。	 ひなあられ ももとは、ひしもちをこまかく砕いて作ったあられです。関東では甘いお菓子(糯米)になりました。	 白酒 もち米やみりんで作るお酒。子どもはアルコールのない甘酒やジュースで楽しみましょう。	牛乳 マグロ あさり 卵 うずら卵 焼きのり 花かつお 精白米 さとう サラダ油	
き				人参 きゅうり レンコン かんぴょう インゲン 菜の花 ほうれん草 たくあん しめじ	
みどり				4 牛乳 カツカレー(麦ごはん) フルーツポンチ	5 牛乳 じゃじゃ麺 カリカリサラダ ふわふわスープ
あか	牛乳 ぶた肉 とりひき肉 卵	牛乳 ぶた・とりひき肉 卵 チーズ	牛乳 きびなご ぶた肉 昆布 かまぼこ 油揚げ 花かつお みそ	牛乳 きな粉 肉団子 ミックスビーンズ	牛乳 鶏肉
き	精白米 押し麦 小麦粉 パン粉 砂糖 サラダ油	中華麺 餃子の皮 パン粉 砂糖 ドレッシング	精白米 小麦粉 でん粉 砂糖 サラダ油	コッパン じゃが芋 砂糖 マヨネーズ でん粉 サラダ油	精白米 押し麦 じゃが芋 マカロニ ワンタン皮 砂糖 ごま油 サラダ油
みどり	玉ねぎ 人参 パナナ りんご にんにく もも・みかん・フルーツカクテル缶	玉ねぎ 人参 たけのこ きゅうり 大根 レタス しょうが パセリ	切干大根 人参 きゅうり 大根 菜っ葉 しめじ オレンジ	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 きゅうり ブロッコリー	玉ねぎ 人参 ピーマン にら しょうが にんにく 白菜 白ねぎ
こんだて	11 牛乳 ご飯 ホイコーロ バンサンスー わかめスープ	12 リクエスト給食 牛乳 きつねうどん しゃきしゃきサラダ 大学芋	13 リクエスト給食 牛乳 フルーツサンド クリームスープ マカロニサラダ	14 リクエスト給食 牛乳 タコライス(麦ごはん) コンソメスープ マドレーヌ	15 リクエスト給食 牛乳 和風ハンバーグ コーンとたまごのスープ コールスローサラダ
あか	牛乳 ぶた肉 ハム 卵 みそ	牛乳 ぶた肉 シーチキン 花かつお	牛乳 生クリーム ベーコン	牛乳 ぶた・とりひき肉 レバー ベーコン チーズ 大豆 卵	牛乳 ぶた・とりひき肉 豆腐 卵
き	精白米 春雨 砂糖 ごま サラダ油 ごま油	そば さつま芋 ごま 砂糖 水あめ サラダ油	パン じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 砂糖 サラダ油	精白米 小麦粉 マーガリン 砂糖 サラダ油	精白米 パン粉 砂糖 でん粉 サラダ油 ドレッシング
みどり	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ きゅうり 白ねぎ もやし にんにく しょうが	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり レーズン にら しょうが	大根 人参 キャベツ きゅうり スイートコーン くだもの	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト ほうれん草 にんにく	玉ねぎ 人参 大根 キャベツ 白菜 にんにく しょうが コーン くだもの
こんだて	18 牛乳 グルクンごはん 山海サラダ アーサ汁	19 牛乳 汁そば 塩昆布和え アイス	春分の日 		22 修了式 給食はありません
あか	牛乳 グルクン アーサ 豆腐 なまり節 いらこ 花かつお	牛乳 生クリーム ぶた肉 かまぼこ ぶただし骨 とりから 花かつお	卒業式 給食はありません 		
き	精白米 サラダ油	八重山そば 砂糖 サラダ油 ジャム			
みどり	大根 人参 レタス 大根葉 しょうが	ねぎ しょうが きゅうり キャベツ 人参			

6年間おいしく食べてくれてありがとう!

今年度最後の月になりました。あっという間に1年が経ちましたね。小学6年生にとっては、6年間食べてきた小学校の給食も最後となります。皆さんご卒業おめでとうございます。給食が楽しみだった日、給食を食べて力がわいてきた日があったら、とてもうれしく思います。



春休み

コンビニやファストフード

- ★カップめんだけ、菓子パンだけなどはなるべく避けよう。
- ★弁当を選ぶ時は、野菜が多く入っているものを選ぼう
- ★主食、主菜、副菜がなるべくそろるようにしよう

選ぶ時のポイント