



3がつこんだて

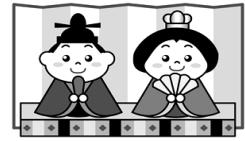


給食費 口座振替日：3月13日（木）

再振替日：3月27日（木）

※通帳残高を確認のうえ

前日までに入金をお願いいたします。



日 曜 日		こんだて	おもなざいりょう			
			おもにからだをつくる (あか)	おもにエネルギーの もとになる (きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえる (みどり)	
3 月	ちらしづし	こまつなのみそしる ★まぐろカツ はくさいのおひたし ひなあられ	のむヨー グルト	あつあげ、ちくわ、 みそ、まぐろカツ、 かつおぶし	ちらしづし、あぶら、 ひなあられ	こまつな、にんじん、 たまねぎ、はくさい
4 火	ごはん	ポークカレー オムレツ だいこんのイタリアンサラダ		ぶたにく、オムレツ、 ささみ	ごはん、じゃがいも、 あぶら、ドレッシング	たまねぎ、にんじん、 グリンピース、だいこん、 えだまめ
5 水	げんりょう せきはん	すまじる サイコロステーキ キャベツのしおこうじあえ すだちゼリー（中・支援のみ）		とうふ、かまぼこ、 あぶらあげ、わかめ、 ぎゅうにく、ぶたにく	せきはん、あぶら、 オリーブオイル、 すだちゼリー	にんじん、セロリ、 たまねぎ、キャベツ、 えのき
6 木	こくとうパン	かぶのコンソメスープ はるやさいのアーリオオーリオ フルーツしらたま		とりにく、ペーコン	こくとうパン、あぶら、 オリーブオイル、 カットゼリー、 しらたまもち	かぶ、にんじん、たまねぎ、 ブロッコリー、えだまめ、 たけのこ、キャベツ、 にんにく、みかん、 パイナップル
7 金	ごはん	たまねぎのみそしる さわらのみぞれかけ きゅうりのおかかあえ		あつあげ、みそ、 ちくわ、わかめ、 さわら、かつおぶし	ごはん、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、 だいこん、きゅうり
10 月	ごはん	とんじる とりにくのしっとりあまさけに やさいのこんぶあえ		ぶたにく、あぶらあげ、 ちくわ、みそ、 とりにく、こんぶ	ごはん、さとう	こんにゃく、にんじん、 だいこん、しろねぎ、 キャベツ、しょうが、 もやし
11 火	ごはん	とんじやが いかときゅうりのすのもの とうにゅうプリン		ぶたにく、がんもどき、 わかめ、いか	ごはん、さとう、 じゃがいも、 とうにゅうプリン	たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、きゅうり
12 水	ごはん	みぞれじる いわしのしょうがに ほうれんそうともやしのあますあえ		あぶらあげ、とうふ、 さつまあげ、ささみ、 いわしのしょうがに	ごはん、さとう、 かたりこ	だいこん、にんじん、 しろねぎ、ほうれんそう、 もやし
13 木	コッペパン	ミネストローネ ポークミニチカツ ソース こまつなのごまヨアエ	セルフサンドにして食べてね	とりにく、 ポークミニチカツ	コッペパン、さとう、 あぶら、ごま、 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、しめじ、 トマト、こまつな
14 金	ごはん	ハヤシライス やさいコロッケ ブロッコリーとだいすのマリネ すだちゼリー（幼のみ）		ぎゅうにく、ツナ、 だいす	ごはん、あぶら、 オリーブオイル、 コロッケ、さとう、 すだちゼリー	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、 グリンピース、 ブロッコリー
17 月	げんりょう わかめごはん	やきうどん ブロッコリーとコーンのツナマヨサラダ アセロラゼリー		ぶたにく、いか、 さつまあげ、こながつお、 ツナ	わかめごはん、 うどん、あぶら、 ノンエッグマヨネーズ、 アセロラゼリー	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、コーン、 ブロッコリー
18 火	ごはん	マーボーどうふ はるまき チンゲンサイとちくわのナムル	にゅう せいいん りょう	とうふ、ぶたにく、 みそ、はるまき、 ちくわ	ごはん、あぶら、さとう、 かたりこ、ごま、 ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、 にんじん、しろねぎ、 チンゲンサイ
19 水	ごはん	とうふのみそしる チキンカツ ほうれんそうのきのこあえ すだちゼリー（小のみ）	じょくいく ひ 食育の日	とうふ、あぶらあげ、 わかめ、ちくわ、みそ、 チキンカツ	ごはん、あぶら、 ごま、すだちゼリー	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、えのき

★は新メニュー、歯はよくかんで食べてほしいメニューです。

小野市立学校給食センター：TEL 63-1026 FAX 63-4442

かみみつか
まつ
3月3日はひな祭り

ひな祭りは女の子の健

やかな成長と幸せを願つてお祝いする行事です。

ひな人形や桃の花を飾り、

ちらしづしやハマグリの潮汁などをいただきます。

そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちやひなあられが代表的です。そこで

給食では、ちらしづしとひなあられが登場します。お楽しみに！



卒業・卒園おめでとう！

今のクラスで過ごすもの

の残りわずかです。そこで

5日（水）に赤飯とサイコロステーキで、皆さんの

門出をお祝いします。お祝

いデザートを5日（水）に

中学校と特別支援学校、

14日（金）に幼稚園、

19日（水）に小学校へお

届けします。楽しく食べて

素敵なお思い出を作ってくだ

さいね。

こんばつしうう おのしさん しょくざい
今月使用する小野市産の食材

キャベツ

がつ しゅん しょくざい
3月のおもな旬の食材

さわら



かぶ



セロリ



たけのこ

今月の栄養摂取量（1人1食当り）

	小学校	中学校
エネルギー kcal	614	773
たんぱく質 g	23.2	28.5