
































3がつこんだて

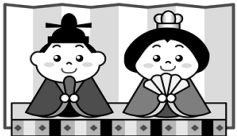


給食費 口座振替日：3月13日（木）
再振替日：3月27日（木）
※通帳残高を確認のうえ
前日までに入金をお願いいたします。

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		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 <div>みっか 3日はひな祭り まつ</div> 	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	ちらしずし、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		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、 グリーンピース、だいこん、 えだまめ
5 水		すましじる 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、 カットゼリー、 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		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、ベーコン 	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		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		とんじる とりにくのしっとりあまざけに 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		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		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づあえ		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、 かたくりこ	だいこん、にんじん、 しろねぎ、ほうれんそう、 もやし
13 木		ミネストローネ ポークミンチカツ ソース こまつなのごまマヨあえ <div>セルフサンドに して食べてね</div>		とりにく、 ポークミンチカツ	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		ハヤシライス やさいコロッケ ブロッコリーとだいずのマリネ すだちゼリー (幼のみ)		ぎゅうにく、ツナ、 だいず	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、 グリーンピース、 ブロッコリー 
17 月		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		マーボー豆腐 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、 かたくりこ、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		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) <div>しょくいく ひ 食育の日</div>		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、🍷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



3月3日はひな祭り

ひな祭りは女の子の健康やかな成長と幸せを願って
お祝いする行事です。
ひな人形や桃の花を飾り、
ちらしずしやハマグリの
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、ちらしずし
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のも
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
いデザートも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
素敵な思い出を作ってくだ
さいね。



今月使用する小野市産の食材



キャベツ



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