

# 3がつこんだて

給食費 口座振替日：3月13日(月)

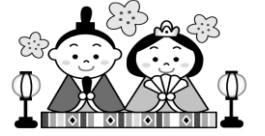
再振替日：3月27日(月)

※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)	おもにからだのちようしをとのえる(みどり)
1	水	ごはん けんちんじる こまつなのとうふよせ やきぶた	とうふ、あぶらあげ/ たら/ぶたにく	こめ/ごまあぶら/さとう	にんじん、しろねぎ、 こんにやく、 ごぼう/ こまつな/ しょうが
2	木	コッペパン ビーフシチュー しるみざかなのオーロラソースかけ キャベツとえだまめのサラダ	ぎゅうにく/ホキ/ ぎょくにソーセージ	コッペパン/じゃがいも/ あぶら、こむぎこ、 さとう、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース/しょうが/ キャベツ、えだまめ
3	金	ちらしずし なめこのあかだし ちらしずしのぐ (あなご・きんしたまご) ★なのはなどだいこんのレモンあえ ひなあられ	とうふ、あぶらあげ、 ちくわ、あかみそ/ あなご、たまご/ツナ	こめ、さとう/ オリーブオイル/ ひなあられ	たけのこ、れんこん、 かんびよう、しいたけ/ なめこ、にんじん、 しろねぎ/なのはな、 だいこん、コーン、レモン
6	月	ごはん ★にくあんかけどん むしシューマイ(小-2こ、中-3こ) いかときゅうりのすのもの	ぶたにく、とうふ/ わかめ、いか	こめ/かたくりこ、 さとう/こむぎこ	たまねぎ、にんじん、 えのき、こんにやく、 にんにく、しょうが/ きゅうり
7	火	ごはん たまねぎのみそしる さわらのみぞれかけ やさしいひじきあえ	あつあげ、ちくわ、 みそ/さわら/とりにく、 しそひじき	こめ/かたくりこ、 あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう/だいこん/ キャベツ
8	水	むぎごはん カレーライス ささみポテトカツ スイスチャードのサラダ	ぎゅうにく/とりにく	こめ、むぎ/じゃがいも/ あぶら、こめこ/さとう	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース/コーン、 スイスチャード
9	木	こくとう パン かぶのコンソメスープ ★はるやさしいアーリオオーリオ フルーツしらたま	とりにく/ ベーコン	コッペパン、こくとう/ あぶら/オリーブオイル/ しらたまもち、ゼリー	かぶ、ブロッコリー、 たまねぎ、にんじん/ キャベツ、たけのこ、 えだまめ、にんにく/ みかん、りんご、 パイナップル
10	金	ごはん にくじゃが はくさいのおひたし みかんクレープ	ぎゅうにく、がんもどき、 さつまあげ/かつおぶし	こめ/じゃがいも、さとう/ みかんクレープ	にんじん、こんにやく/ はくさい、もやし
13	月	むぎごはん ハヤシライス あわじたまねぎコロッケ キャベツのイタリアンサラダ	のむ ヨーグルト ぎゅうにく/ツナ	こめ、むぎ/あぶら、 パンこ/ドレッシング	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、 グリーンピース/キャベツ、 えだまめ
14	火	せきはん (ごましお) すましじる サイコロステーキ ほうれんそうのきのこあえ そつぎょうおいおいケーキ (中・支援のみ)	あずき/とうふ、かまぼこ、 あぶらあげ、わかめ/ ぎゅうにく	こめ、ごま/あぶら/ごま/ そつぎょうおいおいケーキ	にんじん/たまねぎ、 セロリ/ほうれんそう、 えのき
15	水	ごはん ワンタンスープ ピビンバ ポイルブロッコリー	ぶたにく/ぎゅうにく	こめ/こむぎこ/あぶら、 ごまあぶら、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、 しめじ/こまつな、 にんにく/ブロッコリー
16	木	げんりょう コッペパン スパゲティナポリタン ツナとコーンのサラダ おさつチップス(小・中・支援) そつえんおいおいケーキ(幼のみ)	ベーコン/ ツナ	コッペパン/スパゲティ、 あぶら/マヨネーズ/ おさつチップス/ そつえんおいおいケーキ	たまねぎ、にんじん、 ピーマン/きゅうり、 コーン
17	金	ごはん ぶたじる いわしのうめに やさしいこんぶあえ	ぶたにく、あぶらあげ、 ちくわ、みそ/いわし/ とりにく、しおこんぶ	こめ/さとう	にんじん、だいこん、 しろねぎ、こんにやく/ うめ/キャベツ
20	月	ごはん マーボー豆腐 はるまき こまつなとたくあんのごまあえ	ぶたにく、とうふ、みそ	こめ/さとう、かたくりこ/ あぶら、こむぎこ/ごま	たまねぎ、にんじん、 しろねぎ、しょうが/ キャベツ、たけのこ、 もやし/こまつな、だいこん
22	水	ごはん みそしる あげどりのたまねぎソースかけ きゅうりのおかあえ そつぎょうおいおいケーキ(小のみ)	とうふ、あぶらあげ、 ちくわ、わかめ、みそ/ とりにく/かつおぶし	こめ/あぶら、こむぎこ、 かたくりこ、さとう/ そつぎょうおいおいケーキ	にんじん/ たまねぎ、 にんにく/ きゅうり

## 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い、ひな人形や桃の花を飾ってお祝いする日です。  
給食ではお祝いに欠かせないちらし寿司に穴子と錦糸卵をトッピングしていただきます。ひなあられもついていますよ。春を感じる新メニュー「菜の花と大根のレモンあえ」も一緒に召し上がれ!

## 卒業・卒園おめでとう!

今のクラスで過ごすのも残りあとわずかです。そこで14日(火)は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。  
お待ちかねのお祝いケーキは14日(火)に中学校と特別支援学校、16日(木)に幼稚園、22日(水)に小学校へお届けしますよ。クラスみんなで楽しく食べて、素敵な思い出を作りましょう。

今月使用する小野市産の食材

しろねぎ

3月のおもな旬の食材

さわら かぶ  
なのはな 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	670	829
たんぱく質 g	25.6	30.9

★は新メニュー、🍷はよくかんで食べてほしいメニューです。