



3がつこんだて



給食費 口座振替日：3月13日(水)

再振替日：3月27日(水)

※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)
1	金	ちらしずし なめこのあかだし やぎざかな(さば) なのはなとだいのレモンあえ ひなあられ みつか 3日はひな祭り	とうふ、あぶらあげ、ちくわ、あかみそ、さば、ツナ	ちらしずし、さとう、オリーブオイル、ひなあられ	にんじん、しろねぎ、なめこ、なのはな、だいのレモン
4	月	むぎごはん ポークハヤシ ハンバーグ キャベツのイタリアンサラダ	ぶたにく、ハンバーグ、ツナ	こめ、むぎ、あぶら、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
5	火	げんりょうせきはん 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クレープ(中・支援のみ) 	のおよーグルト とうふ、かまぼこ、あぶらあげ、わかめ、ぎゅうにく	せきはん、あぶら、ごま、クレープ	にんじん、セロリ、たまねぎ、ほうれんそう、えのき
6	水	ごはん たまねぎのみそじる さわらのみぞれかけ キャベツのおかかあえ	あつあげ、ちくわ、みそさわら、かつおぶし	こめ、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、こまつな、だいのレモン、キャベツ
7	木	げんりょうアップルパン ビーフンいため ツナとコーンのサラダ ミニフィッシュ	ぶたにく、ツナ、かたくちいわし	コッペパン、ビーフン、あぶら、ごまあぶら、マヨネーズ	りんご、たまねぎ、にんじん、もやし、しろねぎ、しいたけ、しょうが、きゅうり、コーン
8	金	ごはん にくあんかけどん ★ホタテフライ(2こ) はくさいのおひたし	ぶたにく、とうふ、ホタテフライ、かつおぶし	こめ、さとう、かたくりこ、あぶら	にんじん、たまねぎ、えのき、こんにゃく、にんにく、しょうが、はくさい
11	月	ごはん けんちんじる やさいとわかめのとうにゅうよせ やきぶた	オレンジジュース とうふ、あぶらあげ、とうにゅうよせ、ぶたにく	こめ、ごまあぶら、あぶら、さとう	にんじん、ごぼう、こんにゃく、しろねぎ、しょうが
12	火	ごはん とんじる いわしのおかかに キャベツともやしのいそあえ	ぶたにく、ちくわ、あぶらあげ、みそ、いわしのおかかに、あじつけのり	こめ、さとう	こんにゃく、にんじん、だいのレモン、しろねぎ、キャベツ、もやし
13	水	ごはん マーボーどうふ 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、はるまき	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま	たまねぎ、にんじん、しろねぎ、しょうが、こまつな、だいのレモン
14	木	コッペパン 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、ベーコン 	コッペパン、あぶら、オリーブオイル、しらたまもち、ゼリー	かぶ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、たけのこ、キャベツ、えだまめ、にんにく、みかん、パイナップル、りんご
15	金	むぎごはん ポークカレー ミンチカツ ブロッコリーのサラダ そつえんおいおいクレープ(幼のみ)	ぶたにく、ミンチカツ	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、ドレッシング、クレープ	たまねぎ、グリーンピース、にんじん、ブロッコリー、コーン
18	月	ごはん とんじゃが いかときゅうりのすのもの アセロラゼリー	ぶたにく、がんもどき、いか、わかめ	こめ、じゃがいも、さとう、アセロラゼリー	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、きゅうり
19	火	ごはん みそじる あげどりのたまねぎソースかけ きゅうりのおかかあえ そつぎょうおいおいクレープ(小のみ) しよくいく 食育の日	のおよーグルト とうふ、あぶらあげ、みそ、わかめ、ちくわ、とりにく、かつおぶし 	こめ、かたくりこ、こむぎこ、あぶら、さとう、クレープ	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全な成長と幸せを願って祝いする行事です。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリのお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(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。

また、お祝いクレープを5日(火)に中学校と特別支援学校、15日(金)に幼稚園、19日(火)に小学校へお届けしますよ。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

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	622	777
たんぱく質 g	25.1	30.3

★は新メニュー、♡はよくかんで食べてほしいメニューです。