

3がつこんだて

給食費 口座振替日：3月13日（金）

再振替日：3月27日（金）

※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)
2	月	ごはん たぬきじる おこのみやき ポテトサラダ	さつまあげ、かつおぶし、ツナ	ごはん、あぶら、かたくりこ、おこのみやき、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、しろねぎ、しょうが、きゅうり
3	火	げんりょう ちらしずし ばちじる わふうおろしハンバーグ ほうれんそうのごまみそあえ ひなあられ	あぶらあげ、かまぼこ、ハンバーグ、みそ	ちらしずし、そうめんばち、かたくりこ、さとう、ごま、ひなあられ	たまねぎ、にんじん、しろねぎ、だいこん、ほうれんそう、えのき
4	水	ごはん マーボー豆腐 はるまき キムタクあえ	のおヨーグルト	豆腐、ぶたにく、みそ、はるまき	しょうが、たまねぎ、にんじん、はくさいキムチ、しろねぎ、たくあんづけ
5	木	キャロットパン わかめスープ スパゲティナポリタン キャベツのイタリアンサラダ ミルメーク(ココア)	わかめ、とりにく、ベーコン	キャロットパン、スパゲティ、あぶら、ドレッシング、ミルメーク	たまねぎ、えのき、もやし、にんじん、ピーマン、キャベツ、コーン
6	金	ごはん みぞれじる かぼちゃひきにくフライ こまつなのおひたし	あぶらあげ、豆腐、さつまあげ、かつおぶし、かぼちゃひきにくフライ	ごはん、かたくりこ、あぶら	だいこん、にんじん、しろねぎ、こまつな、もやし
9	月	しそごはん じゃがいものうまに わかめときゅうりのすのもの こくとうビーンズ(小・中・支援) ミニフィッシュ(幼)	ぶたにく、さつまあげ、わかめ、こくとうビーンズ、ミニフィッシュ	しそごはん、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、きゅうり
10	火	ごはん ちゅうかスープ ホイコーロー ちゅうかサラダ	にくだんご、ぶたにく、あかみそ	ごはん、あぶら、さとう、はるまき、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、しろねぎ、キャベツ、コーン、あかパプリカ、きゅうり
11	水	ごはん チキンカレー オムレツ うみとはたけのサラダ	とりにく、オムレツ、ツナ、ひじき、のり	ごはん、じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、コーン
12	木	コッペパン タイピーエン ★グリルチキンのみそマヨたれかけ ブロッコリーとだいずのサラダ キャラメルクリーム	ぶたにく、ちくわ、とりにく、みそ、だいず	コッペパン、はるまき、ノンエッグマヨネーズ、かたくりこ、ドレッシング、さとう、キャラメルクリーム	たまねぎ、にんじん、もやし、はくさい、ブロッコリー
13	金	げんりょう せきはん だいこんのみそじる ひとくちステーキ こまつなともやしのごまあえ ふわっとだいふく(いちご)	やさいジュース	豆腐、あぶらあげ、ちくわ、みそ、きゅうりにく、ぶたにく	にんじん、だいこん、セロリ、しろねぎ、たまねぎ、もやし、こまつな
16	月	ごはん さわにわん あげどりのたまねぎソースかけ キャベツのこんぶあえ	ぶたにく、とりにく、ツナ、しおこんぶ	ごはん、かたくりこ、こむぎこ、あぶら、さとう	にんじん、ごぼう、だいこん、しいたけ、しろねぎ、たまねぎ、にんにく、キャベツ
17	火	★あげパン(きなこ) かぼちゃシチュー ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	きなこ、とりにく、ヨーグルト	あげパン、あぶら、さとう、ドレッシング	たまねぎ、にんじん、パセリ、かぼちゃ、ブロッコリー、コーン
18	水	ごはん みそおでん いわしのしょうがに ほうれんそうのしおこうじあえ	にくだんご、がんも、ちくわ、みそ、いわしのしょうがに	ごはん、さとう、しおこうじ、オリーブオイル	だいこん、にんじん、こんにゃく、ほうれんそう、えのき
19	木	げんりょう わかめごはん とりすきうどん キャベツのごまマヨサラダ もちクリームアイス	とりにく、やき豆腐、ツナ	わかめごはん、うどん、さとう、あぶら、ごま、ノンエッグマヨネーズ、もちクリームアイス	こんにゃく、たまねぎ、しろねぎ、キャベツ、コーン



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お汁などをいただきます。また、もともとはひしもちを砕いて作られていたひなあられは、関西地方では丸形のあられが親しまれて食べられています。給食では、ちらしずしとひなあられが登場しますよ。

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13日(金)に赤飯と一口ステーキで、皆さんの門出をお祝いします。友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえない思い出となっていることでしょう。楽しく食べて素敵な思い出をまた一つ作ってくださいね。



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

ブロッコリー だいこん

セロリ しろねぎ

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	619	778
たんぱく質 g	23.7	29.1

★は新メニュー、🍷はよくかんで食べてほしいメニューです。