



3月 こんだてよていひょう

ひにち	ようび	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー	たんぱく質	
			おもにからだをつくるもの ＜あかいろのなかま＞	おもにねつやちからになるもの ＜きいろのなかま＞	おもにからだのちょうしをととのえるもの ＜みどりいろのなかま＞			
2	月	ぎゅうにゅう 6年生リクエストパン ポトフ ヨーグルトあえ	きなこ ウィナー ぎゅうにく ヨーグルト	リクエスト パン ?	あぶら さとう じゃがいも	にんじん セロリー たまねぎ キャベツ みかん パイ もも りんご	642	25.7
3	火	ひなまつりこんだて ぎゅうにゅう てまきずし すましじる ひなまつりデザート	ツナ かまぼこ たまご のり なつとう とうふ	すめし	さとう	にんじん ほししいたけ グリーンピース はねぎ	724	33.1
4	水	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのこうみやき のりふりかけ しめじのおひたし みそしる	さば とうふ あぶらあげ のり みそ わかめ		ごまあぶら さとう ごま	にんにく ふるね なら ほうれんそう しめじ はねぎ	619	29.3
5	木	ぎゅうにゅう ビーンズサラダ 6年生リクエストごはん わかめスープ くだもの	ぶたにく だいた チーズ わかめ	リクエスト ごはん ?	ごまあぶら マヨネーズ ごま	はくさい たまねぎ ホールコーン キャベツ グリンピース えだまめ なら きゅうり にんじん くだもの	610	23.2
6	金	ぎゅうにゅう 7-モントフィッシュ うどん うどんじる にびたし さつまいものかきあげ	かまぼこ ハム たまご		でんぷん あぶら こむぎこ さつまいも	ほししいたけ にんじん はねぎ たまねぎ ホールコーン ほうれんそう はくさい	639	24.1
9	月	ぎゅうにゅう カレーライス(じこうすいはん) グリーンサラダ くだもの	ぶたにく 特ミル チーズ こなチーズ	じこう すいはん	あぶら じゃがいも さとう	ふるね にんにく たまねぎ にんじん グリンピース レタス キャベツ きゅうり ほしぶどう くだもの	640	20.9
10	火	ぎゅうにゅう まるパン 6年生リクエストおかず やさいソテー ポテトスープ	たまご ベーコン ソーセージ		あぶら パンこ ごま こむぎこ じゃがいも	にんじん キャベツ ホールコーン たまねぎ パセリ	694	25.4
11	水	ぎゅうにゅう むぎごはん やしししゃも ごまあえ みそしる くだもの	ししゃも あぶらあげ みそ わかめ		ごま さとう じゃがいも	ほうれんそう はくさい くだもの	566	20.9
12	木	ぎゅうにゅう ひじきごはん じゃがいものそぼろに みそしる ブルーベリーゼリー	とりにく ひじき ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ひじきごはん	あぶら さとう じゃがいも でんぷん	にんじん ほししいたけ さやいんげん たまねぎ ふるね グリンピース こまつな	654	22.1
13	金	ぎゅうにゅう わかめラーメン しゅうまい エリンギソテー くだもの	ぶたにく やきぶた わかめ		でんぷん ごま バター	にんじん たまねぎ はねぎ ホールコーン チンゲンサイ こまつな エリンギ くだもの	598	24.2
16	月	ぎゅうにゅう くるみいりパン ポークビーンズ フレンチサラダ くだもの	だいた ぶたにく ハム	くるみいり	バター こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん グリーンピース レタス キャベツ きゅうり ホールコーン くだもの	706	29.3
17	火	そつぎょう・しゅうぎょうおいわいこんだて					717	24.5

★おしらせ★

3月6日(金) 1年生は校外学習のため、給食はありません。
予備日の3月11日は給食がありますので、お弁当はいりません。
3月10日(火) 3年生はカレーづくりのため、給食はありません。

* 今月の給食は12回の予定です。

くだものは旬のくだものが
でるので、おたのしみにつ♪



今年度も残りわずかとなりました

今年度も終わりに近づいています。

6年生は、沢地小学校で食べる給食も最後になりますので、
今月は6年生のリクエストメニューを献立に入れました。

春の山菜がおいしい季節です

もうすぐ春です。春の山菜には、フキノトウ・ゼンマイ・
ワラビ・タラノメ・ノビル・ツクシなどがあります。

春の山菜は、おひたしや天ぷらなどにして
食べるとおいしいですよ。



ひなまつり

3月3日は「ひなまつり」です。
ひなまつりは女の子の成長を願う行事です。



「ひしもち」 ～まめちしき～

ひしもちの色はたいてい下から緑・白・桃色の
3色です。桃色のもちには「桃の花」、白いもち
は「雪」、緑色のもちには「若草」をたとえてい
るといわれています。

