



3月 きゅうしょく はいぜんず

月	火	水	木	金			
3 ももゼリー りんご あげだしとうふのあんかけ (小1こ 中高2こ) ちらしずし あぶらふいりこんさいじる りんご りんご りんご	4 きりぼしだいこんのナムル ちゅうかはん とうにゅうたんたんスープ りんご りんご りんご	5 バナナ くきわかめのいために さけのみそマヨやき じゃがいものみそしる りんご りんご りんご	6 いちご(2こ) はなやさいのごまあえ チキンカツ (小1こ 中高2こ) おせきはん おくずかけ りんご りんご りんご	7 そつぎょうしき 卒業式 			
ひな祭り献立 ひな祭りは、桃の節句とも言われます。これにちなんで、ちらし寿司と桃ゼリーにしました。	今月の給食目標は「正しい食事のマナーを身に付けよう」 ○挨拶は元気よくできましたか？ ○食器は正しく置いていますか？ ○背筋を伸ばして食べていましたか？ ○食器は持って食べていましたか？	卒業お祝い献立 卒業が近づいてきましたね。ささやかですが、給食でお祝いです。					
10 なっとう きりぼしだいこんのもの ちくさやき ごはん けんちんじる りんご りんご りんご	11 ちんこん ひ みやぎ鎮魂の日 	12 にくじゃが さばのごまてりやき ごはん ひきなじる りんご りんご りんご	13 ヨーグルト わかめとツナのサラダ てづくりかきあげ ごもくうどん りんご りんご りんご	14 デコポン あげぎょうざ (小2こ 中高3こ) にくだんごのちゅうかスープ チャーハン りんご りんご りんご			
切り干し大根は、生の大根に比べるとカルシウムや食物繊維といった栄養が数倍 アップします。		朝御飯は、1日のエネルギー源です。しっかり食べてから登校しましょう。	かきあげは手作りで。5種類の具が入っています。どんな食材が入っているか探してみてください。	デコポンは、上の部分がこぶのようにぼっこり盛り上がっている見た目がユニークな果物です。風邪を予防するビタミンCが豊富です。			
17 パイナップル ほうれんそうとしらすのおひたし しおぶたどん さつまいものみそしる りんご りんご りんご	18 だいこんサラダ さわらのチーズパンこやき しよくパン (いちごジャム) かぼちゃのスープ りんご りんご りんご	19 オレンジ ぶたにくとごぼうのもの かつおフライ ごはん まめふのみそしる りんご りんご りんご	20 しゅんぶん ひ 春分の日 	21 フルーツヨーグルト かみかみかいそうサラダ ポークカレー りんご りんご りんご			
しらすには、骨や歯を強くするカルシウムが多く含まれています。よくかんで食べましょう。	鱈は成長とともに、名前が変わる出世魚です。「さごし→やなぎ→さわら」となります。	手洗いで自分の健康を守ることができます。今日も、石けんを使って、しっかり手洗いをしましょう。		海藻の仲間にはわかめ、昆布、もずく、のり、ひじきなどがあります。今日のサラダにも海藻が入っています。おなかの調子を整えます。			
24 きよみオレンジ つぼみなのごまあえ わかめごはん ささみチーズフライ にらたまじる りんご りんご りんご	春の食べ物 						
今年度最後の給食です。来年度もいろいろな料理や食べ物を味わっていきましょう。	竹の子	ごとみ	菜の花	ふきのとう	新たまねぎ	桜餅	いちご

ひな祭りの色



女の子の成長を祈るひな祭り。春を表す色にも注目してみましょう。