



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 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。	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 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？	5 バナナ ぐ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 ごはん	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 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。	7 そつぎょうしき 卒業式 			
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 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。	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 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。	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 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。	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 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	18 だいこんサラダ さわらのチーズパンこやき しょくパン (いちごジャム) かぼちゃのスープ 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。	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 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。	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 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	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。