

日 曜	おやつ	昼 食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 水	麦茶 アスパラビスケット	ご飯 すき焼き風煮 春雨サラダ キャベツと人参の味噌汁 みかん	牛乳 さつま芋のチーズ焼き	・豚肉・鶏きん肉 ・グリーンピース揚げ豆 ・淡色辛みそ・牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・緑豆はるさめ・ごま油 ・さつまいも・マーガリン ・パン粉	・にんじん・たまねぎ・キャベツ ・きゅうり・りよくとうもろやし ・みかん
2 木	麦茶 ビスケット	食パン じゃがいもとツナのグラタン ブロッコリーの彩りサラダ ほうれんそうのスープ バイン缶	牛乳 しらすわかめおにぎり	・かつお節付け缶詰・豆乳 ・プロセスチーズ ・牛乳・しらす干し	・食パン・マーガリン・パン粉 ・マカロニ ・じゃがいも・薄力粉 ・上白糖・調合油・ごま油	・コーン缶詰・たまねぎ・うりめい ・きゅうり・赤ピーマン・乾わかめ ・りよくとうもろやし・ほうれんそう ・えのきたけ・バインアップル缶詰
3 金	麦茶 ウエハース	三色ひな祭り寿司 鮭の照り焼き もやしとえのきたけの磯和え 菜の花のすまし汁 ゼリー	牛乳 ひなまつり蒸しパン	・練でんぷ・鶏・木綿豆腐 ・牛乳・豆乳	・精白米・上白糖・調合油 ・車ふ ・薄力粉	・コーン・もやし ・しょうが・えのきたけ・にんじん ・焼きのり・キャベツ・菜の花 ・いちごジャム
4 土	麦茶 クラッカー	スバゲティミートソース ポトフ ヨーグルト	牛乳 おかかおにぎり	・ぶたひき肉・ヨーグルト ・ウインナーソーセージ ・牛乳・かつお節	・スバゲティ・じゃがいも ・なたね油・上白糖 ・精白米	・たまねぎ・にんにく・ホールトマト ・トマトケチャップ・にんじん ・グリーンピース
6 月	麦茶 ソフトせんべい	ご飯 鶏肉のゴマみそ焼き 切干大根のサラダ 生揚げと小松菜の味噌汁 バナナ	牛乳 ウインナーコーンマフィン	・若鶏もも・甘みそ ・ロースハム・生揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・豆乳・ウインナーソー	・精白米・いりごま・ごま油 ・上白糖 ・薄力粉	・切干しだいごん・きゅうり ・にんじん・りよくとうもろやし ・ごまつな・えのきたけ・バナナ ・コーン
7 火	麦茶 ハッピーターン	ごまおこげ 干草焼き 三色ポン酢和え ねぎと豆腐の味噌汁 乳酸飲料	牛乳 きなこスコーン	・鶏ひき肉・鶏卵・削り節 ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・牛乳 ・きな粉・豆乳	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖 ・薄力粉・マーガリン	・にんじん・乾しいたけ・根みつば ・はくさい・ほうれんそう・長ねぎ
8 水	麦茶 アスパラビスケット	ふりかけご飯 豆腐ハンバーグ キャベツのりあえ だいこんとわかめの味噌汁 ゼリー	牛乳 フルーツヨーグルト	・ぶたひき肉・ヨーグルト ・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・豆乳・削り節 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・いりごま・パン粉 ・調合油・砂糖・ごま油	・焼きのり・たまねぎ・バイン缶 ・トマトケチャップ・キャベツ ・にんじん・だいごん・だいごんの葉 ・乾わかめ・みかん缶詰・バナナ
9 木	麦茶 ビスケット	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの炒め煮 わけぎと豆腐の味噌汁 バイン缶	牛乳 ボンデケーキ	・さけ・淡色辛みそ ・油揚げ・木綿豆腐 ・牛乳・豆乳	・精白米・上白糖・調合油 ・白玉粉 ・なたね油・いりごま・薄力粉	・キャベツ・にんじん・バイン缶 ・りよくとうもろやし・たまねぎ ・乾ひじき・グリーンピース
10 金	麦茶 ウエハース	ご飯 厚揚げの味噌炒め ポテトサラダ たまねぎと切干大根の味噌汁 みかん缶	牛乳 おからクッキー	・生揚げ・豚肉 ・淡色辛みそ ・魚肉ソーセージ ・牛乳・おから	・精白米・板こんにやく ・調合油・上白糖・じゃがいも ・マヨネーズ ・薄力粉	・にんじん・れんこん・さやいんげん ・きゅうり・たまねぎ・みかん缶詰 ・切干大根
11 土	麦茶 クラッカー	中華丼 真だくさんスープ りんご	牛乳 きつねおにぎり	・豚肉 ・牛乳・油揚げ	・精白米・ごま油・片栗粉 ・じゃがいも ・上白糖	・はくさい・りんご・ごねぎ ・りよくとうもろやし・長ねぎ ・チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ
13 月	麦茶 ソフトせんべい	ご飯 親子煮 ツナとブロッコリーのサラダ なめこと白菜の味噌汁 一口チーズ	牛乳 食パンラスク	・若鶏もも・鶏卵 ・まぐろ水煮缶詰 ・淡色辛みそ・牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・調合油 ・食パン ・マーガリン・上白糖	・たまねぎ・焼きのり・ブロッコリー ・コーン缶詰粒・カリフラワー ・なめこ・はくさい
14 火	麦茶 ハッピーターン	ご飯 チキンカレー マカロニサラダ コーンスープ バナナ	牛乳 マーブルケーキ	・若鶏もも皮なし・豆乳 ・魚肉ソーセージ ・牛乳・鶏卵	・精白米・調合油・じゃがいも ・マカロニ・砂糖 ・マヨネーズ ・薄力粉・マーガリン	・にんじん・たまねぎ・ハタ ・トマトケチャップ・きゅうり ・コーン缶詰クリーム ・コーン・チンゲンサイ
15 水	麦茶 ハッピーターン	納豆ごはん 棒餃子 ピーマンサラダ かめスープ	牛乳 キャラメルポップコーン わ ゼリー	・鶏ひき肉・鶏ひき肉 ・豆腐・牛乳 ・納豆	・精白米・上白糖 ・餃子の皮・調合油 ・ピーマン・ごま油 ・とうもろこし・マーガリン	・にら・しょうが・にんにく ・にんじん・きゅうり・もやし ・ねぎ
16 木	麦茶 アスパラビスケット	野菜あんかけうどん 大根とじゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーの ごま和え バナナ	牛乳 枝豆チーズおにぎり	・ぶたかたろース ・鶏ひき肉・牛乳 ・プロセスチーズ	・うどん・砂糖 ・じゃがいも・調合油 ・いりごま・精白米	・長ねぎ・ながききくさい ・にんじん・だいごん・グリーンピース ・ブロッコリー・カリフラワー ・コーン・バナナ・えだまめ
17 金	麦茶 ビスケット	ご飯 ポークチャップ 千切り野菜の彩りサラダ 白菜の味噌汁 りんご	牛乳 コーンフレーククッキー	・ぶたもも ・ロースハム・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・鶏卵	・精白米・調合油・砂糖 ・じゃがいも ・薄力粉・上白糖 ・コーンフレーク	・たまねぎ・トマトケチャップ ・にんじん・きゅうり ・はくさい・りよくとうもろやし ・りんご
18 土	麦茶 ソフトせんべい	きつねうどん じゃが芋のコロコロサラダ オレンジ	牛乳 キザミ海苔おにぎり	・油揚げ・牛乳	・うどん・上白糖 ・じゃがいも・ごま油 ・精白米	・ごねぎ・にんじん・きゅうり ・オレンジ・焼きのり
20 月	麦茶 ハッピーターン	ご飯 厚揚げの中華炒め 白菜とツナのサラダ ほうれん草と豆腐の味噌汁 ゼリー	牛乳 きなこトースト	・生揚げ・豚肉 ・ツナ ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ ・牛乳・きな粉	・精白米・マーガ ・板こんにやく・調合油 ・上白糖・マヨネーズ ・食パン	・にんじん・さやいんげん ・コーン缶詰粒・たまねぎ ・ブロッコリー・ほうれんそう ・オレンジ・白菜
21 火	 しゅん ぶん の ひ					
22 水	麦茶 アスパラビスケット	ご飯 コーンコロッケ フレンチサラダ チンゲン菜とかぼちゃのミルクスープ 乳酸飲料	牛乳 誕生日カップケーキ	・鶏もも・豆乳 ・乳酸菌飲料・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・薄力粉・パン粉 ・調合油・上白糖 ・なたね油・じゃが芋	・キャベツ・にんじん・きゅうり ・みかん缶詰・たまねぎ ・チンゲン菜・くりかぼちゃ ・バインアップル缶詰
23 木	麦茶 ビスケット	ふりかけご飯 照り焼きつくね シルバーサラダ 鮎とたまねぎのすまし汁 バイン缶	牛乳 キラキラゼリー ハッピーターン	・煮干し・鶏ひき肉 ・木綿豆腐 ・魚肉ソーセージ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・いりごま・片栗粉 ・調合油・上白糖 ・薄力粉・上白糖 ・コーンフレーク	・焼きのり・長ねぎ・乾ひじき ・きゅうり・にんじん・キャベツ ・たまねぎ・えのきたけ ・バイン缶・カゴジュース・寒天
24 金	麦茶 ウエハース	ご飯 ハヤシライス ひじきの炒め キャベツと人参のスープ ゼリー	牛乳 バナナヨーグルト	・豚肉 ・豆腐・牛乳 ・ウインナー	・精白米・調合油 ・上白糖・ごま油 ・コーンフレーク	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・にんにく・トマト ・トマトピューレ ・きゅうり・キャベツ・バナナ
25 土	麦茶 ハッピーターン	ジャージャー丼 んちん汁	牛乳 炊きこみチャーハン	・豚肉・味噌 ・豆腐・牛乳 ・ウインナー	・精白米・上白糖 ・片栗粉	・たまねぎ・しょうが・きゅうり ・にんじん・ごぼう・里芋 ・ねぎ・りんご・コーン
27 月	麦茶 クラッカー	ご飯 鶏肉煮 白菜とほうれん草の煮浸し かぶとキャベツの味噌汁 オレンジ	牛乳 ナポリタン	・若鶏もも・削り節 ・淡色辛みそ・牛乳 ・ベーコン	・精白米・板こんにやく ・調合油・ごま油・上白糖 ・スバゲティ・オリーブ油	・にんじん・れんこん・ごぼう・たまねぎ ・生しいたけ・さやえんどう・ピーマン ・はくさい・ほうれんそう・かぶ ・キャベツ・チンゲンサイ・オレンジ
28 火	麦茶 ソフトせんべい	ひじきご飯 鮭のカレー照り焼き 大豆の五目煮 じゃが芋としめじの味噌汁 一口チーズ	牛乳 かぼちゃのケーキ	・油揚げ ・鮭・プロセスチーズ ・大豆水煮缶詰 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・薄力粉・上白糖 ・生しいたけこんにやく・調合油 ・じゃがいも・板ふ ・マーガリン・薄力粉	・乾ひじき・ごぼう ・にんじん・れんこん・さやいんげん ・ぶなしめじ・かぼちゃ
29 水	麦茶 ハッピーターン	ロールパン スバニツシュオムレツ スバゲティサラダ 大根のスープ みかん缶	牛乳 さつま芋おにぎり	・鶏卵・ロースハム ・魚肉ソーセージ ・牛乳	・ロールパン・じゃがいも ・スバゲティ・上白糖 ・マヨネーズ ・精白米・さつまいも・いりごま	・ほうれんそう・たまねぎ・にんにく ・きゅうり・にんじん・だいごん ・ほんしめじ・ごまつな・まこんぶ ・みかん缶
30 木	麦茶 アスパラビスケット	ご飯 鶏豆腐 キャベツとまよしの中華和え 中華風コンソープ ゼリー	牛乳 チーズクッキー	・絹ごし豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・パルメザンチーズ	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ごま油・薄力粉 ・マーガリン	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら ・はくさい・コーンクリーム ・りよくとうもろやし・キャベツ
31 金	麦茶 ビスケット	けんちんうどん じゃがいもと厚揚げのそぼろ炒め ほうれん草と人参のごま和え バナナ	牛乳 五平餅	・豚肉 ・木綿豆腐・鶏ひき肉 ・生揚げ・牛乳 ・淡色辛みそ	・うどん・調合油 ・じゃがいも・いりごま ・上白糖・精白米	・ごぼう・だいごん・ごまつな ・長ねぎ・にんじん・グリーンピース ・ほうれんそう・バナナ

基準栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.7g	1.7g	
536kcal	20.6g	16.1g	223mg	2.3mg	0.36mg	0.37mg	33mg	5.7g	1.9g	

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

3月 きゅうしょくだより

今年度のしめくくりの1か月となりました。

進級、卒園を迎える子ども達が楽しい給食が食べられるような
給食づくりに励んでいきたいと思ひます！！

ひなまつり と ひなあられ

3月3日はひな祭りです。ひな人形を飾り、ひな祭りの食べ物といえばちらし寿司や菱餅、ひなあられがあります。今回はひなあられについてご紹介したいと思います。

ひなあられには、「赤、白、緑」の3つの色が使われています。赤は血や命など生命のエネルギー、白は雪の大地のパワフルなエネルギー、緑は木々の芽吹き自然のエネルギーをイメージし、春夏秋冬、四季のエネルギーを取り込んで1年の健康と幸せを願うという意味合いがあるそうです。ぜひ、ひなあられを食べる理由を話しながら、ひなまつり楽しんでみてください。



.....食事のマナーを見直そう!!.....

- ・食べる前に「いただきます」を言っていますか？
- ・体は前をむいていますか？
- ・はし、スプーンの持ち方は合っていますか？
- ・食べ終わったら「ごちそうさま」を言っていますか？



食事のマナーを守って美味しく楽しく！感謝の気持ち
持ちを忘れずにしましょう！



旬のやさしい春キャベツ！

春キャベツは、秋に種をまいて春から初夏にかけて収穫される品種です。

冬キャベツに比べ、中の方まで薄い色がついて巻きがゆるく葉が柔らかいので軽いですが葉1枚1枚に多く水分が含まれているのでとても甘みを感じられます。

春キャベツは早いものだと2月下旬くらいからスーパーにならび、5月くらいまで続きます。春キャベツは甘みがあるのでサラダにしたり、大き目に切ってスープに入れたりするととても美味しいです！



～人気メニューのご紹介～

2月の給食で食べた焼きうどんが子どもたちにととても人気でした！

～焼きうどん～

・・・材料・・・

うどん ぶたにく きゃべつ にんじん たまねぎ ちんげんさい 和風だし しょうゆ 油

・・・作り方・・・

油をひいた鍋で豚肉を炒めます。豚肉に火が通ったら野菜類をいれていためます。

和風だしとしょうゆで味付けをして茹でたうどんを合わせて完成です。

お好みでかつお節をかけて食べても美味しいです！

.....3月の行事食.....

3月3日ひなまつりメニュー

3月8日日ひかり組リクエストメニュー

3月15日たいよう組リクエストメニュー

3月22日誕生日会メニュー

.....おたのしみに!.....