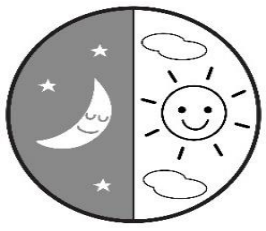
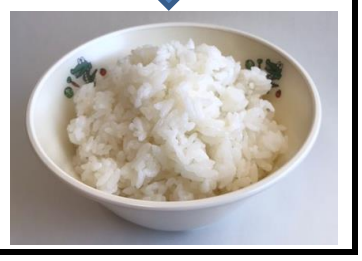
# 3月　献立カレンダー

☆「ごはん」「牛乳」は、毎日つきます。
☆四角で囲んでいるのは、ランチボックスのおかずです。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| お玉マークを目安に<br>盛り付けましょう<br>マークのない日は汁物です<br>1杯半<br> | | 1<br>大根のみそ汁<br>白身魚のバジルフライ<br>焼きそば風スパゲティ<br>ひじきのサラダ<br>がんもどきの煮物<br>白身魚の骨に気をつけて食べましょう | 2<br>オニオンスープ<br>鶏肉の照り焼き<br>いちごプリン<br>もやしとハムのサラダ<br>ツナとキムチの炒め物<br>卒業お祝い<br>いちごプリンの空き容器はストローのごみ袋に入れて下さい | 3<br>マーボー厚揚げ<br>いかナゲット<br>大根のサラダ<br>さつまいものレモン煮<br>1杯<br> |
| 6<br>わかめスープ<br>ごぼうミンチカツ<br>白菜と竹輪の煮物<br>五目厚焼き卵<br>ふりかけ<br>ごぼうは昔、薬として中国から伝わり、日本では食べ物として栽培され、江戸時代には食べられていました | 7<br>ホイコーロー<br>春巻き<br>中華サラダ<br>ひじきふりかけ<br>1杯<br> <br>ひじきふりかけの空き袋はストローのごみ袋に入れて下さい | 8<br>じゃがいものみそ汁<br>鶏肉の黒こしょう焼き<br>ほうれん草とツナのサラダ<br>かぼちゃのあま煮<br>きな粉わらびもち<br>ほうれん草は緑黄色野菜で、カロテンが多く含まれ、皮膚や粘膜を強くする働きがあります | 9<br>ベーコン入り<br>コンソメスープ<br>きびなごカリカリフライ<br>もやしのごま和え<br>切干大根の煮物<br>鶏そぼろ<br>きびなごは小魚で、丸ごと食べられるので、骨や歯を強くするカルシウムがたくさんとれます | 10<br>おでん<br>ポークぎょうざ<br>きんぴらごぼう<br>りんご缶<br>1杯<br> |
| 13<br>豆腐入り<br>ごま豆乳スープ<br>さけフライ<br>ポテトサラダ<br>ブロッコリーのソテー<br>ゆかりふりかけ<br>さけの骨に気をつけて食べましょう<br>ゆかりふりかけの空き袋はストローのごみ袋に入れて下さい | 14<br>卒業式<br> | 15<br>豚どん<br>チキンナゲット<br>コールスローサラダ<br>キャンディーチーズ<br>1杯<br> <br>キャンディーチーズの包み紙はストローのごみ袋に入れて下さい | 16<br>かきたま汁<br>さばの塩焼き<br>マカロニサラダ<br>ごぼうと牛肉のきんぴら<br>ぶどうゼリー<br>ぶどうゼリーの空き容器はストローのごみ袋に入れて下さい | 17<br>スタミナ炒め<br>コーンコロッケ<br>チリコンカン<br>海苔のつくだ煮<br>1杯<br> <br>海苔のつくだ煮の空き袋はストローのごみ袋に入れて下さい |
| 20<br>中華スープ<br>ポークしゅうまい<br>きのこスパゲティ<br>ブロッコリーのマリネ<br>黄桃缶<br>ブロッコリーの茎は加熱すると甘みが増し、食物繊維が多く含まれているので、むだなく利用しましょう | 21<br>春分の日<br>  | 22<br>ビーフ<br>カレーライス<br>あじフライ<br>春雨サラダ<br>小松菜とウインナーの炒め物<br>2杯<br> <br>あじの骨に気をつけて食べましょう | 23<br>豆腐のみそ汁<br>ハンバーグの<br>トマトソースかけ<br>ひじきの煮物<br>杏仁豆腐<br>人参のサラダ<br>ひじきは海藻の仲間で、日本人に不足しがちなカルシウムや鉄分が多く含まれています | ごはんは<br>写真を目安に<br>盛り付けましょう<br>  |

箸・ナフキンは毎日持ってきましょう　スプーンマークの日はスプーンがあると食べやすいです

祝

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。
ご卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。
さて、みなさんの思い出に残っている給食はなんですか？
これから先も楽しく過ごした給食の時間がみなさんを支える思い出になってほしいと願っています。そして、給食で学んだことを食生活に生かして、健康で充実した毎日を送ってください。