

# 3月 よていこんだてひょう



食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。 ※魚には小骨がある可能性がありますので、気をつけて食べましょう。

こ ん だ て	<p>学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考へてつくられています。毎日残さずに食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。</p>		<b>1(火)</b>  ごはん (ごはん)	<b>2(水)</b>  ごはん (ごはん)	<b>3(木) ひなまつり</b>  ごはん (ごはん)	<b>4(金) ♥リクエスト</b>  ごはん (ごはん)	
	あか	ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく、かまぼこ、たまご こめ、だいたい油、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたい、とりレバー、とうふ、みそ、とりにく こめ、だいたい油、ごま油、さとう、でんぷん、こむぎこ、ラード、はるさめ	ぎゅうにゅう、わかめ、ちくわ、とりにく、かんてん こめ、さとう、パンこ、もちこめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりレバー、ひよこまめ、あおえんどうまめ、とりにく、あかいんげんまめ、だっしふんにゅう	こめ、じゃがいも、マーガリン、こむぎこ、だいたい油、パンこ、さとう	にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、にんにく、パイナップル
	みどり	にんじん、だいたい、なののはな、しいたけ、たまねぎ、キャベツ、きくらげ、グリーンピース、にんにく	にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、にら、れんこん、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、たけのこ	にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、しいたけ、ほうれんそう、しめじ、ながねぎ、たまねぎ、ねぎ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、にんにく、パイナップル	にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、にんにく、パイナップル	にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、にんにく、パイナップル
こ ん だ て	<b>7(月) 中3卒業メニュー</b>  ごはん (ごはん)	<b>8(火)</b>  ごはん (ごはん)	<b>9(水)</b>  ごはん (ごはん)	<b>10(木) ♥リクエスト</b>  コッペパン (Coppapan)	<b>11(金) 中卒業式</b>  ごはん (ごはん)		
あか	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、とうにゅう、みそ、ぶたにく、だいたい、かまぼこ	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、ふ、とうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、うずらたまご、あつあげ、こんぶ、かまぼこ、ホキ	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、とりにく、とうにゅう、あから	ぎゅうにゅう、とりにく、むえんせきウインナー、ぶたにく		
き	こめ、だいたい油、ごま油、さとう、ごま	こめ、おおむぎ、だいたい油、なたね油、さとう、こめこ、でんぷん	こめ、ラード、でんぷん、さとう、だいたい油、こむぎこ、パンこ	こむぎこ、さとう、マーガリン、だいたい油、じゃがいも、こめこ	こめ、じゃがいも、ピーマン、だいたい油、ごま油、でんぷん		
みどり	だいたい、こまつな、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにやく	ごぼう、しいたけ、こんにやく、にんじん、ねぎ、にんにく、もも	こんにやく、にんじん、だいたい、きぬさや	たまねぎ、かぼちゃ、パセリ、にんじん、コーン、ほうれんそう、ぶどう	トマト、にんじん、レタス、たまねぎ、あかピーマン、こまつな、たけのこ、きくらげ、しょうが、にんにく		
こ ん だ て	<b>14(月)</b>  ごはん (ごはん)	<b>15(火)</b>  ごはん (ごはん)	<b>16(水)</b>  ごはん (ごはん)	<b>17(木)</b>  ごはん (ごはん)	<b>18(金) 幼卒園式</b>  ごはん (ごはん)		
あか	ぎゅうにゅう、とうふ、あつあげ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とうふ、みそ、とりにく	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、とりにく、だいたい、チーズ、とうにゅう	ぎゅうにゅう、なると、みそ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ、たまご、ぶたにく		
き	こめ、はるさめ、だいたい油、ごま油、さとう、でんぷん	こめ、ごま、だいたい油、ごま油、さとう、でんぷん	こむぎこ、さとう、だいたい油、さとう、こくとう、アーモンド、でんぷん、じゃがいも、パンこ、こめこ	こむぎこ、ごま油、ごま、さとう、だいたい油、べいにも、もちこ、いもくず	こめ、でんぷん、だいたい油、さとう		
みどり	しいたけ、こまつな、にんじん、はくさい、もやし、きくらげ、ヤングコーン、きぬさや、しょうが、にんにく	ごぼう、こんにやく、ねぎ、しょうが、たまねぎ、にんじん、なす、たけのこ、にんにく	にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、えだまめ、トマト、にんにく、いちご	ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、もやし、たけのこ、コーン	しいたけ、たまねぎ、にんじん、こんにやく、ピーマン、たけのこ		
こ ん だ て	<b>21(月) 春分の日</b> 		<b>22(火) 小6卒業メニュー</b>  ごはん (ごはん)	<b>23(水) 小卒業式</b>  ごはん (ごはん)			
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、みそ、こんぶ、とうにゅう	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、たまご、とうにゅう	こめ、おおむぎ、だいたい油、でんぷん、パンこ、さとう、こめこ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、ピーマン、うこん、キャベツ、しょうが、トマト、いちご			
き	こめ、だいたい油、さとう、こめこ	こめ、おおむぎ、だいたい油、でんぷん、パンこ、さとう、こめこ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、ピーマン、うこん、キャベツ、しょうが、トマト、いちご				
みどり	こんにやく、しいたけ、にんじん、いちご	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、ピーマン、うこん、キャベツ、しょうが、トマト、いちご	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、ピーマン、うこん、キャベツ、しょうが、トマト、いちご	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、ピーマン、うこん、キャベツ、しょうが、トマト、いちご			

**3月3日 ひな祭り**

女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらし寿司やハマグリのお汁などをいただきます。そしてひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちはひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番です。今回はひなあられを提供します。その他にも、全国各地にさまざまなお菓子がありますので、一部を紹介します。

おこしもん (愛知県)

いがまんじゅう (愛知県西三河地域)

ひちぎり (京都府)

おひり (鳥取県)

からすみ (岐阜県)

くしろもち (山形県)

おもち (石川県金沢市)

うすまもち (香川県)