

	月	火	水	木	金	土
	3月の予定平均給与栄養量		1	2	3	4
副食	○エネルギー … 462kcal ○たんぱく質 … 19.1g		あぶたま ブロッコリーサラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ	★味噌おでん もやしとピーマンの中華和え わかめの味噌汁 いよかん	ひなまつり誕生会 ちらし寿司 ★魚の照り焼き カリフラワーサラダ 菜の花の清汁 三色花ゼリー♡いちご	★焼きビーフン 青菜のソテー かぼちゃと いんげんの味噌汁 ミニトマト
おやつ	○脂質 … 19.8g		スイートポテト 牛乳	よもぎまんじゅう 牛乳	ケーキ 牛乳	
	6	7	8	9	10	11
副食	凍り豆腐の卵とじ 豚肉とピーマンの炒め物 ★せんべい汁 ★りんご	ほかほかごはんの日 さばのケチャップあんかけ ★ダイコンサラダ じゃがいもとキャベツの味噌汁 バナナ	★エビグラタン わかめサラダ 卵スープ グレープフルーツ	お別れ会 バイキング給食 おたのしみ♪	パインとハムのステーキ 親子サラダ ★肉団子入り中華スープ キウイフルーツ	手作り弁当の日 牛乳
おやつ	もちもちドーナツ 牛乳	★カルピスゼリー ビスケット	ツナサンド 牛乳	クレープ 牛乳	ジョア せんべい	
	13	14	15	16	17	18
副食	★すきやき風煮 ★チーズサラダ もやしの味噌汁 いよかん	★春巻き ★利休和え かきたま汁 ミニトマト	野菜の肉巻き 三色サラダ じゃがいもと 青菜の味噌汁 キウイフルーツ	★厚焼き卵 キャベツとわかめの酢味噌和え 煮豆 ★豚汁 いちご	焼きししやも ひじきの炒り煮 ★煮込みうどん バナナ	★はんぺんのチーズ焼き 野菜ソテー 玉ねぎとわかめの味噌汁 オレンジ
おやつ	★きなこ揚げパン 牛乳	★ココアゼリー せんべい	なべやき 牛乳	クッキー 牛乳	★ピザポテト 牛乳	
	20	21	22	23	24	25
副食	春分の日	★シチュー もやしの炒め物 ★ブロッコリーの ごま酢和え バナナ	★八宝菜 ポテトサラダ ★ラーメン入り かきたま汁 いちご	★チーズハンバーグ ★ひじきサラダ わかめコンスープ オレンジ	修了式 ★カレー ★スパゲティーサラダ 春雨スープ りんご	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 白菜と人参の味噌汁 ミニトマト
おやつ		★ヨーグルトパンケーキ 牛乳	★フルーツサンド 牛乳	★しょうゆ団子 牛乳	ヨーグルト せんべい	

バランスのよい食事

副菜
体の調子を整える
ビタミン

主菜
体をつくるもとになる
タンパク質・脂質

主食
力のもとになる
炭水化物

汁物(飲み物)
骨や血をつくる
ミネラル

♥ リクエスト給食 ♥

3月は「リクエスト給食」を実施します。
★マークはリクエストメニューです。

毎日モリモリ食べてくれた子どもたちへ、
給食室より心を込めて..(*^_^*)

今年度も終わりに近づきました。
おかわりが大好きで、よく食べる、
元気いっぱいの子どもたちでした。
「おいしかった」、「また作って」と言っ
てくれた子どもたちに、「ありがとうの
気持ち」でいっぱいです♥
子どもたちの成長が本当に嬉しいです。
1年間、ありがとうございました。

給食担当

今一度食生活を見直し、生活リズムを整え、新年度を迎えましょう。