

月	火	水	木	金
こんだて 主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	3月3日は、ひなまつりです。 ひなまつりには、子どもの健やかな成長を願って赤・白・緑色に色づけしたひし型のもち「ひしもち」を食べます。赤は命、白は雪、緑は木々の芽吹きをあらわしていて、自然のエネルギーを受けて健やかに成長するようという願いが込められています。ひしもちを外遊びの時に食べやすくするためにくだいてつくったのが、ひなあられだといわれています。3月3日はひなまつり献立です。		★だから、お魚をたべよう!★ ~だから、お魚をたべよう!~ 3月は「削りぶし」とだし昆布です。 日本はまわりを海に囲まれた島国で、大昔から海産物を上手に食べてきました。日本の料理に重要なのが出汁(だし)です。一般的に使われるだしの材料は、カツオ節と昆布です。カツオ節と昆布など乾燥させた素材から水や湯を使ってだしをとります。このだしの中には、「うま味」の成分が豊富に含まれます。カツオ節と昆布の両方を使ってだしをとることによって、より強いうま味を感じることが出来ます。「削りぶし」「だし昆布」などのおいしいだしをきかせた料理が和食の日に登場しています。	
おかずの内容(g)	栄養三色 黄)・熱や力になる 赤)・血や肉・骨を作る 緑)・体の調子をととのえる ★予定献立は内容の一部変更する場合があります			

こんだて 2	ひなまつり献立 3	4	5	6
ミニパン・牛乳 揚げパン マカロニスープ ウインナーのトマト煮	ごはん・牛乳 かきたま汁 マゼたられんこごはん ひなあられ	ミルクパン・牛乳 野菜スープ ☆ガリックポテト ヨーグルト	ごはん・牛乳 カレーうどん ☆和風サラダ ふりかけ	ごはん・牛乳 みそ汁 肉じゃが ☆焼きしゃも
栄養価 654 23.0 39	615 25.3 21	669 24.4 34	680 24.3 26	657 24.6 27
おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)

こんだて 9	10	11	12	卒業祝い 献立 13
コッペパン・牛乳 ワンタン ☆お好み焼き ソース チョコレートクリーム	ごはん・牛乳 さつまいも のせたら焼き肉丼	ソフトパン・牛乳 ごんこつラーメン ☆ガイヤーン	ごはん・牛乳 肉団子のみぞれ汁 ☆鮭の風味焼き もやしの炒め煮 ふりかけ	ごはん・牛乳 チキンカレーライス とんかつ フルーツコンポート
704 24.6 35	671 22.5 27	673 30.2 32	631 25.8 29	714 22.8 25
おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)

こんだて 16	17	卒業式 18	19	20
ごはん・牛乳 八宝菜 揚げギョーザ フルーツゼリー	卒業式	コッペパン・牛乳 スープ煮 ☆鶏肉のトマトチーズ焼き	ごはん・牛乳 豚汁 さばのしょうが煮	春分の日
697 23.1 26	656 29.2 33	647 26.7 27	647 26.7 27	647 26.7 27
おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)

こんだて 23	23	23	23	23														
ココアパン・牛乳 クリームスパゲティ ☆ツナサラダ	6年生 もういちど食べたい給食アンケート 3月の給食には、卒業をお祝いして、6年生がもう一度食べたい給食をできるだけとりえています。小学校で給食を食べるのもあと少しですね。楽しい給食の思い出と一緒に味わって下さいね。		★だからお魚を食べよう!★ 今年度は【海の幸】をテーマに給食に出てる海産物の栄養について紹介してきました。海産物には、良質なたんぱく質やカルシウム・マグネシウムなどのミネラル、血液をサラサラにして動脈硬化の予防が期待される脂質が多く含まれています。成長期のみなさんにぜひ食べてほしい食べ物です。それぞれの栄養をよく理解して、これから家庭でも、いろいろな海産物を積極的に食べるようにしましょう。	来年度の給食は、 4月13日 から始まります。お楽しみに!														
709 23.7 33			709 23.7 33	709 23.7 33														
おかずの内容(g)	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>めん料理</th> <th>野菜料理</th> <th>いも料理</th> <th>魚料理</th> <th>肉料理</th> </tr> <tr> <td>1位 とんこつラーメン</td> <td>お好み焼き</td> <td>ガリックポテト</td> <td>焼きしゃも</td> <td>ガイヤーン</td> </tr> <tr> <td>2位 カレーうどん</td> <td>八宝菜</td> <td>肉じゃが</td> <td>鮭の風味焼き</td> <td>鶏肉のハーベキューソース</td> </tr> </table>		めん料理	野菜料理	いも料理	魚料理	肉料理	1位 とんこつラーメン	お好み焼き	ガリックポテト	焼きしゃも	ガイヤーン	2位 カレーうどん	八宝菜	肉じゃが	鮭の風味焼き	鶏肉のハーベキューソース	堺のめぐみ 『堺のめぐみ』を使用する予定です 小松菜・・・6日
めん料理	野菜料理	いも料理	魚料理	肉料理														
1位 とんこつラーメン	お好み焼き	ガリックポテト	焼きしゃも	ガイヤーン														
2位 カレーうどん	八宝菜	肉じゃが	鮭の風味焼き	鶏肉のハーベキューソース														

☆・・・オープン献立	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
3月平均	670	25.0	30	30	315	77	2.1	2.9	211	0.38	0.50	23	2.42	3.4
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	20~30	350	50	2.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5.0以上