

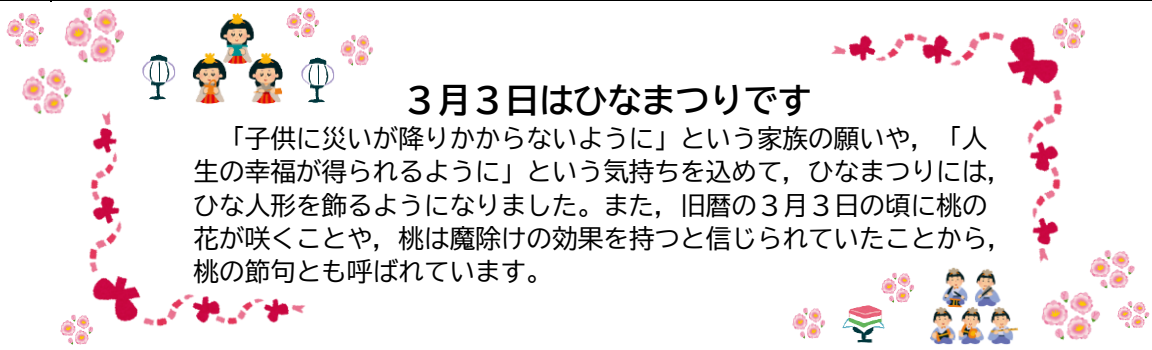


3月の予定献立表

(牛乳は毎日つきます)



日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g
			赤の食品	黄色の食品	緑の食品			
			血や肉、骨になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品			
1	火	ミルクパン クラムチャウダー チーズ入りポテトサラダ いちご(1人2個)	牛乳 あさり ほたて ベーコン ハム チーズ	パン じゃがいも マーガリン マヨネーズ	人参 玉葱 パセリ いちご	923	35.9	42.2
2	水	ご飯 カツカレー みかん	牛乳 豚肉 チーズ	ご飯 油 じゃがいも	玉葱 人参 みかん	882	23.4	29.7
3	木	メロンパン パンプキンスープ 味付け肉団子(1人3個) 【行事食:ひなまつり】ひなまつりゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉	パン マーガリン	かぼちゃ 玉葱 人参	910	28.8	42.8
4	金	(3年生給食なし) ご飯 しゃきしゃき昆布 せんべい汁 さんまの生姜煮	牛乳 鶏肉 油揚げ さんま	ご飯	舞茸 長葱 人参 大根 ごぼう	810	25.4	23.2
7	月	【行事食:卒業お祝い献立】チョコレートパン アシドミルク コーンクリームシチュー フレンチサラダ 桃のミルクレープ	牛乳 鶏肉 チーズ ハム	パン じゃがいも	人参 玉葱 胡瓜 とうもろこし キャベツ	926	20.1	24.6
8	火	(3年生給食なし) ご飯 味付きのり つみいれ汁 里芋の煮物 りんご	牛乳 のり たら 豆腐 卵 厚揚げ 豚肉 鶏肉	ご飯 里芋 油 三温糖	大根 人参 長葱 白菜 りんご	743	33.3	25.6
9	水	(3年生給食なし) クロワッサン 卵スープ やきそば 豆乳プリン	牛乳 卵 豆乳 ベーコン	パン 片栗粉 麺 油	人参 もやし キャベツ ピーマン	835	32.2	31.3
10	木	(3年生給食なし) ご飯 油揚げの味噌汁 黒はんぺんお茶フライ	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ はんぺん	ご飯 じゃがいも 油	人参 大根 長葱	783	22.0	23.0
11	金	 1・2年生のお弁当日 						
12	土	 卒業式 						
14	月	 振替休業日 						
15	火	米粉パン 白菜のスープ アンサンブルエッグ いちごヨーグルト	牛乳 豚肉 卵 ヨーグルト	パン じゃがいも	白菜 人参 玉葱	720	30.6	22.2
16	水	ご飯 味噌ワンタン 肉野菜はるまき オレンジ	牛乳 豚肉	ご飯 油	青梗菜 人参 もやし 長葱 玉葱	828	20.0	30.7
17	木	チーズパン コンソメスープ 和風きのこスパゲッティ	牛乳 ベーコン	パン じゃがいも マーガリン スパゲッティ	人参 えのき 玉葱 パセリ とうもろこし	848	29.6	37.7
18	金	ご飯 はっと汁 ばら焼き ラフランスゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉	ご飯 里芋 はっと 油	大根 長葱 人参 ごぼう 玉葱 りんご	801	31.8	28.4
21	月	 春分の日						
22	火	 1・2年生のお弁当日 						
23	水	 1・2年生のお弁当日 						
24	木	修了式						



3月3日はひなまつりです

「子供に災いが降りかからないように」という家族の願いや、「人生の幸福が得られるように」という気持ちを込めて、ひなまつりには、ひな人形を飾るようになりました。また、旧暦の3月3日の頃に桃の花が咲くことや、桃は魔除けの効果を持つと信じられていたことから、桃の節句とも呼ばれています。

