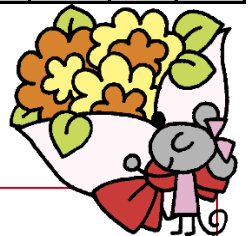


日	曜日	主食	主菜及び副菜	3時のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩摂取量 (g)
1	月	ごはん	タンダーチキン 白菜とりんごのサラダ かぶとペーコンのスープ オレンジ	ビスケット 小魚牛乳	519	21.7	17.9	2.1
2	火	ごはん	ビーフカレー 若草和え みそ汁(豆腐・油揚げ・長ねぎ)	♥蒸しよかん牛乳	548	19.9	15.9	2.6
3	水	ひな寿司	サワラの味噌マヨ焼き スイートポテトサラダ 菜の花のすまし汁 いちご	ひなあられ ジョア	546	24.3	15.2	2.6
4	木	ごはん	回鍋肉 あげぼの和え きこのスープ 一口ゼリー	♥大豆のマカロン牛乳	520	21.4	15.4	1.5
5	金	ごはん	ピピンパ井 マセドアンサラダ 中華風スープ パナナ	ウエハース 小魚牛乳	527	21.2	15.3	2.0
6	土		※ 給食はありません					
8	月	ごはん	鶏のから揚げ ひじきと蓮根のサラダ みそ汁(大根・玉ねぎ・わかめ) オレンジ	♥おからビスコッティ牛乳	549	19.4	19.8	1.7
9	火	スパゲティ	肉みそスパゲティ コンピネーションサラダ フルーツヨーグルト	♥ジャムサンド	545	19.4	12.6	2.1
10	水	ごはん	豆腐の松風焼き たくあん和え 飛鳥汁 パナナ	♥フルーチェ	530	20.8	14.5	1.7
11	木	ごはん	バリバリサーモン もやしサラダ みそ汁(なめこ・油揚げ・わかめ)	♥お焚ラスク牛乳	515	23.0	17.4	2.2
12	金	わかめごはん	照り焼きチキン 高野豆腐の含め煮 揚げ芋のゴマ和え すまし汁(えのき・ふ・わかめ) 一口ゼリー	ミニたい焼き	544	19.9	16.5	2.4
13	土		✿ 卒園式					
15	月	ごはん	ハヤシライス ごぼうとコーンのサラダ 豆腐のスープ オレンジ	♥人参蒸しパン	550	17.3	18.9	2.2
16	火	ごはん	サバの西京焼き ハムとブロッコリーのサラダ のっぺい汁	♥きなこマカロニ牛乳	558	23.0	17.9	2.3
17	水	ごはん	マーボー豆腐 華風和え わかめスープ パナナ	♥チーズ蒸しパン	538	17.8	16.6	2.1
18	木	ロールパン	ハンバーグのあんかけ ロースハムサラダ オニオンスープ 一口ゼリー	♥南瓜おはぎ	536	20.7	18.6	1.9
19	金	ごはん	すきやき煮 ほうれん草サラダ みそ汁(ナス・玉ねぎ・油揚げ) オレンジ	ビスケット 小魚牛乳	567	23.8	20.0	1.9
20	土		✿ 春分の日					
22	月	納豆ごはん	七味焼き かぶサラダ じゃがバターみそ汁	♥豆乳プリン	536	25.5	17.6	1.7
23	火	ごはん	筑前煮 三色バリバリサラダ かき玉汁 一口ゼリー	♥豆腐のブラウニー	521	15.6	15.8	1.9
24	水	ゆかりごはん	カジキフライ・タルタルソース スピチナサラダ みそ汁(生揚げ・キャベツ・長ねぎ) パナナ	♥野菜子牛乳	556	23.7	18.1	1.8
25	木	うどん	カレーうどん えびシューマイ リンゴのサラダ オレンジ	♥南瓜のスイーツボール牛乳	516	15.9	17.4	2.8
26	金	ピラフ	ミートボール フライドポテト ブロッコリー ストロベリーゼリー	♥炭じろうクッキー ジョア	564	14.8	19.8	2.2
27	土		※ 給食はありません					
29	月	ごはん	きのこ入りぎょうざ風井 ござし和え 中華風コンスープ パナナ	♥マシュマロサンド牛乳	529	20.7	16.6	2.2
30	火	ごはん	シュンユイ ひじきの根菜サラダ みそ汁(ふ・キャベツ)	♥きなこラスク牛乳	521	22.0	14.9	2.0
31	水	ごはん	肉じゃが キャベツのシーサラダ 呉汁 オレンジ	♥小松菜蒸しパン	553	19.4	16.7	1.6

卒園おめでとうございます。

コロナ禍の中ではじまった新年度、いろいろと制限される生活でしたが子どもたちはこの一年間で食べられるもの・量、確実に成長したようでとても嬉しく思います。

小学校でもよく食べ、よく遊び、楽しい時間を過ごしてくださいね。



秋分の日行事食

春分の日を中心に前後三日間を含めた七日間が「春のお彼岸」です。春のお彼岸には、ぼたもちをお供えます。小豆あんを、この頃に咲く花である牡丹の花に見立て神仏や先祖への供物にしたのが始まりだとされています。ぼたもちがこしあんで作られるのは、秋に収穫した小豆が春になるころには皮が硬くなるため、皮を取り除いて作られるためです。



三月の献立は、たいよう組さんに好きな給食のリクエストを聞いてたてました。たくさんの献立をあげてくれました♪
二重下線をひいたものが、そうですのでチェックしてみてください。
子どもたちの「美味しかったよ！」が、とても嬉しく力になりました。
たいよう組さん!ありがとうございました♡