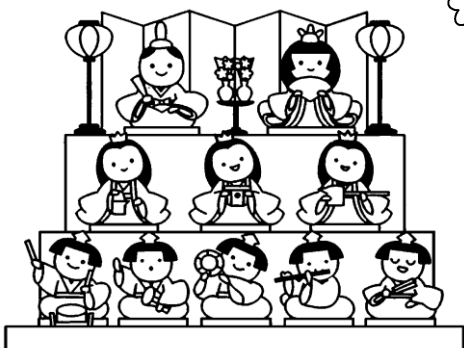




日 曜	こんだてのなまえ	しょくひんのなまえとはたらき						エネルギー たんぱく質
		あか からだのもとになる		みどり からだのちょうしをととのえる		しろ からだのねつやちからのもとになる		
		1群(たんぱく質)	2群(カルシウム)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
1 木	コッパン 牛乳 ビーフシチュー アスパラのソテー パナナ			アスパガス	コーン パナナ	ジャがいも さとう	あぶら	603 21.6
2 金	～ひなまつりこんだて～ ちらしずし 牛乳 すましじる えびシューマイ ゆかりあえ ひなあられ	どうふ かまぼこ シューマイ		ねぎ	キャベツ しいたけ ごぼう グリンピース きりぼしだいこん	さとう		631 20.4
5 月	カツどん 牛乳 (むぎごはん) だいこんのあますあえ	チキンカツ かまぼこ		ねぎ	しいたけ きゅうり	むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	636 25.1
6 火	はちみつパン 牛乳 じゃがいものベーコンに コールスローサラダ キウイ	ベーコン		いんげん	キャベツ コーン キウイ	ジャがいも さとう	あぶら	607 20.0
7 水	ごはん 牛乳 はるさめじる あじのしおやき だいずとひじきのいりに	エビだんご あじ ゆでだいず てんぷら	ひじき	ねぎ	もやし コーン	はるさめ さとう	あぶら	609 25.7
8 木	コッパン 牛乳 みそにこみうどん キャベツのおかかいため オレンジ	あぶらあげ てんぷら みそ かつおぶし		ねぎ	はくさい ごぼう しめじ キャベツ オレンジ	うどん	ごまあぶら	624 26.3
9 金	ポークカレー 牛乳 (むぎごはん) だいこんサラダ りんご	ツナ			おろしりんご だいこん きゅうり レモン りんご	むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	704 21.5
12 月	ごはん 牛乳 マーボーどうふ きびなごのからあげ ピーナッツあえ	どうふ みそ	きびなご	ねぎ ほうれん草	エリンギ しょうが はくさい	さとう かたくりこ	あぶら ピーナッツ	670 27.1
13 火	くるざとうパン 牛乳 ビーンズスープ オムレツ フレンチサラダ やきプリンタルト	ベーコン ミックスビーンズ オムレツ		トマトかんづめ パセリ	セロリー コーン キャベツ きゅうり	ジャがいも さとう やきプリンタルト	あぶら	687 25.0
14 水	～そつぎょうおいっぴいこんだて～ せきはん 牛乳 うおそうめんじる とりのからあげ おひたし	あずき うおそうめん		ねぎ ほうれん草	もやし はくさい	もちごめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	678 27.3
15 木	パンパン 牛乳 スープパゲティ こまじゃこサラダ	ベーコン	しらす ほし	パセリ ブロッコリー	エリンギ キャベツ コーン	スパゲティ こむぎこ さとう	あぶら マーガリン ごま	640 25.3
16 金	<h2 style="display: inline;">卒業証書授与式</h2> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; margin-left: 20px;">                 6年生のみなさん、おめでとう             </div>							
19 月	ごはん 牛乳 やさいわん さばのみそに ブロッコリーのおひたし	どうふ かまぼこ さばのみそに		ブロッコリー	はくさい ごぼう しめじ きゅうり	さとう	あぶら	654 25.6
21 水	むぎごはん 牛乳 あつあげのそばろに こますあえ パイン ふりかけ	あつあげ		いんげん	こんにやく キャベツ もやし パイン	むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	693 26.1
22 木	パーカーハウスパン 牛乳 とうもろこしのスープ ぎゅうにくコロッケ ゆでキャベツ ソース チーズ	ベーコン ぎゅうにく コロッケ	チーズ		コーン グリーン キャベツ はくさい	かたくりこ	あぶら	649 23.1
24 木	<h2 style="display: inline;">修了式・離任式</h2>							

～3がつのこんだてのおはなし～

## 3がつ3にちは ひなまつりです



ひなまつりとは？

「ひなまつり」は、「桃の節句」ともいわれています。  
 ひな人形をかざり、桃の花やひしもちをそなえて、白酒でお祝いします。給食では、2日(金)に行事食として「ちらしずし」「ひなあられ」を予定しています。お楽しみに！

ひなまつりには、「みなさんが健やかに育つように」という願いがこめられています。



3月は6年生のみなさんにも人気の献立を実施します(\*^^\*)

- お楽しみに…☆
- 5日(月) …カツ丼
- 9日(金) …ポークカレー
- 13日(火) …焼きプリンタルト
- 14日(水) …とりのからあげ

