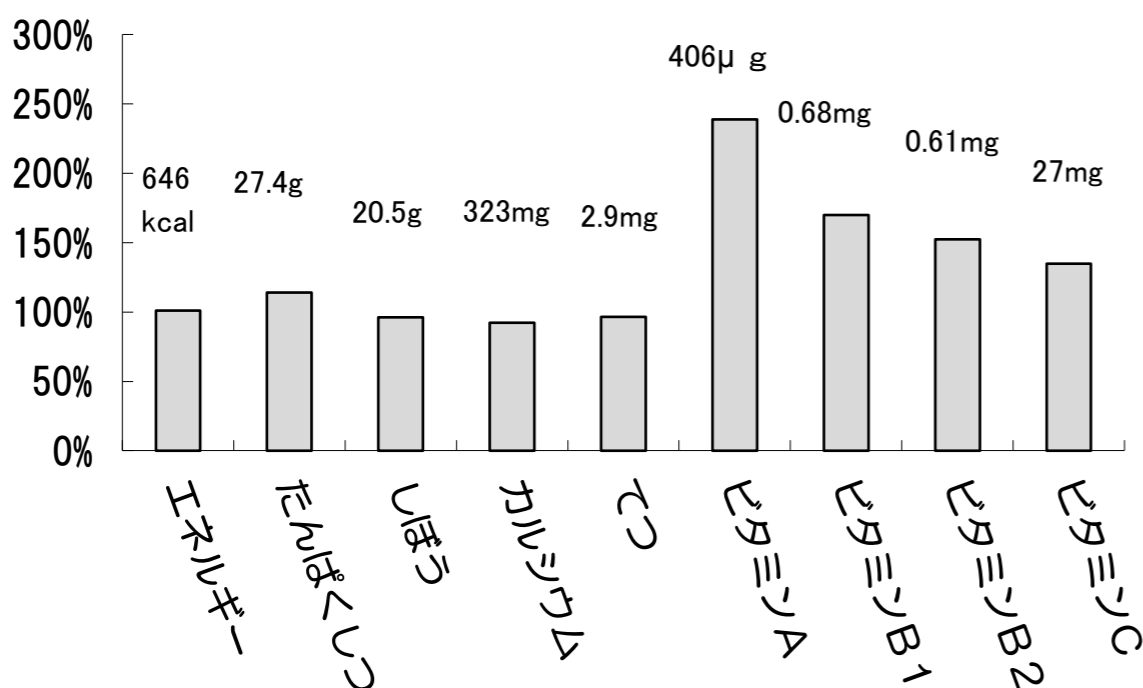


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう
1 金	ひな祭り献立 ちらしずし すましじる ハタハタのからあげ ごまあえ さんしょくゼリー ぎゅうにゅう	ちらし寿司の素	637	11 月	ごはん トックスープ チーズタッカルビ かんこくのり ぎゅうにゅう	牛肉・トック・玉ねぎ・大根	599
		豆腐・わかめ・かまぼこ	24			ニラ・白ねぎ・人参・しょうゆ	
		大根・人参・白菜・えのきたけ	16			酒・塩・こしょう・鶏がらスープ	
4 月	ごはん ぶたじる ぎゅうにくとだいずのもの りんご(生) かつおふりかけ ぎゅうにゅう	豚肉・油揚げ・突きこんにやく	688	12 火	こくとうパン たまごスープ エスカベッシュ テコボン(生) ぎゅうにゅう	黒砂糖	558
		大根・ごぼう・里芋	30			鶏卵・玉ねぎ・ほうれん草	
		人参・青ねぎ・みそ・削り節	22			人参・しょうゆ・鶏がらスープ・でん粉	
5 火	パン ミートボールシチュー ツナサラダ だいずのくろざとうがけ ぎゅうにゅう	肉団子・じゃがいも・玉ねぎ	668	13 水	カレーライス ささみのちゅうかサラダ ふくじんづけ ぎゅうにゅう	しょうが・にんにく・カレールウ	683
		人参・しめじ・グリーンピース	28			トマトケチャップ・ウスターソース・しょうゆ	
		ハヤシルウ・塩・こしょう	28			鶏がらスープ・塩・こしょう・菜種油	
6 水	ごはん かんとだき あまずあえ ほんなんのりのつくだに ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・こんにやく	630	14 木	卒業献立 げんりょうパン オニオンスープ とんかつ かいどうサラダ ケーキ ぎゅうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・人参	630
		厚揚げ・平天・大根	26			オニオンソテー・パセリ・鶏がらスープ	
		さやいんげん・砂糖・しょうゆ・削り節	15			白ワイン・塩・こしょう・菜種油	
7 木	げんりょうパン しょうゆラーメン ゆずこしょうからあげ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	中華めん・焼き豚・玉ねぎ	612	18 月	ごはん みそら さわらのていやき ごまあえ ひじきのつくだに ぎゅうにゅう	豆腐・油揚げ・わかめ	653
		人参・もやし・青ねぎ・しょうが	28			大根・人参・青ねぎ	
		しょうゆ・鶏がらスープ・豚骨スープ	25			みそ・削り節	
8 金	ごはん キムチなべ さんまのしおやき だいこんおろし ほうれんそうの バターいため ぎゅうにゅう	豚肉・豆腐・いか	730	19 火	げんりょうパン ミートスパゲティ フルーツジュレ キャンディチーズ ぎゅうにゅう	さわら切身(10)・砂糖・みりん	681
		白菜・人参・もやし	32			しょうゆ・菜種油	
		春雨・キムチ・ニラ	29			キャベツ・ほうれん草・白ゴマ	
20 水	ごはん ぎゅうにくのやながわに はるさめサラダ プチトマト ぎゅうにゅう	鶏がらスープ・キムチ鍋の素	633	20 水	ごはん ぎゅうにくのやながわに はるさめサラダ プチトマト ぎゅうにゅう	スパゲティ・合挽き肉・玉ねぎ	633
		サンマ(10)・塩・菜種油	26			人参・マッシュルーム・グリーンピース	
		大根・しょうゆ	19			トマト水煮・トマトピューレ・トマトケチャップ	

4日(月)「りんご」、12日(火)「テコボン」は、生の果物です。

3月平均栄養所要量（中学年を100とする）



私の名前は『クッキー』、6年生が考えてくれた献立の日に登場します。アイデアいっぱいの給食をお楽しみください。詳しくは裏面をご覧ください。

ひな祭り(3月3日)

女子の健やかな成長を祈る節句で上巳(じょうし)または桃の節句と言います。平安時代にはすでにあり、紙で作った人形を川に流す「流し雛」をしていました。



1日(金) ハタハタ

主に日本海側で食べられている魚で秋田県の県魚です。「しょっつる」と呼ばれる魚醬にも加工され魚卵は「ブリコ」と呼ばれています。



8日(金)キムチ

キムチは健康食品としても有名です。キムチに含まれている乳酸菌は、1g当り1億個以上で、ヨーグルト(約6千万個)よりたくさん含まれています。



12日(火)テコボン

「清見」と「ポンカン」を交配させてできた「不知火(しらぬい)」という柑橘類です。その中で糖度13度以上、酸度1度以下のものだけを「テコボン」とよびます。

