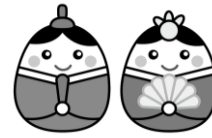


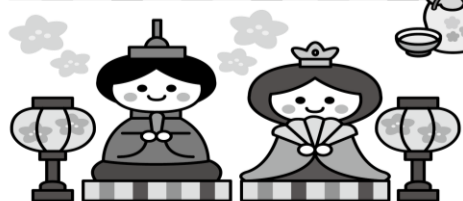
3月 給食カレンダー



献立は都合により
変更になる場合が
あります。

月	火	水	木	金	
<p>ゆっくりよくかんで食べていますか?</p> <p>よくかむと食べものが小さくなり、のどを通りやすくなります。</p> <p>よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>むし歯を予防する</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>肥満を予防する</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>あごの発育を助ける</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>味覚の発達をうながす</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>栄養の吸収がよくなる</p> </div> </div>			<p>「★」じるしは 中央中3年生のリクエストです! どんなメニューが登場するか 楽しみに!</p>		<p>1 小: 740キロカロリー 中: 871キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ちらしずし ・すましじる ・花型(はながた)とうふバーグのそぼろあん ・なのはなのあえもの ・さんしょくゼリー ・ぎゅうにゅう <p>主食: ごはん・にんじん・たけのこ れんこん・かんぴょう・しいたけ 汁物: だいこん・えのきたけ・きわかめ ほたて・ふ 主菜: とうふ・おから・とりこ・たまねぎ 副菜: きゃべつ・なのはな・コーン</p>
<p>4 小: 727キロカロリー 中: 881キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さつまいもじる ★しろみざかなフライ<small>すこしホネがあります</small> ・きゃべつのいそあえ ・よつばのうこう ヨーグルト<small>「しほろちょうらくのうしんこうきょうざい」さんからいただきます</small> ・ぎゅうにゅう <p>主食: ごはん 汁物: さつまいも・たまねぎ にんじん・ぶたにく 主菜: ほき・パンこ 副菜: きゃべつ・こまつな きざみり</p>	<p>5 小: 595キロカロリー 中: 672キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそしる ・とりのスパイスやき ・ふきのごもくに ・ぎゅうにゅう <p>主食: ごはん 汁物: はくさい・しめじ 主菜: とりこ 副菜: ふき・にんじん・ぶたにく さつまあげ・こんにやく</p>	<p>6 小: 640キロカロリー 中: 784キロカロリー</p> <p>★ビビンバライス</p> <p>ごはんの上に「やさいナムル」と、「ひきにくみそ」をのせてください</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コーンちゅうかスープ ・みかんゼリー ・ぎゅうにゅう <p>主食・主菜・副菜: ごはん・もやし ハム・こまつな・にんじん ごま・ぶたにく・たまねぎ でんぶ 汁物: コーン・ながねぎ・めんま わかめ・でんぶ</p>	<p>7 小: 727キロカロリー 中: 784キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・とりだしうどん ★やさいかきあげ ・だいこんサラダ ・ぎゅうにゅう <p>主食・副菜: うどん・たまねぎ・はくさい にんじん・ながねぎ・ごぼう しめじ・とりこ 主菜: たまねぎ・にんじん・ごぼう こむぎこ 副菜: だいこん・きゃべつ・コーン・ハム</p>	<p>8 小: 766キロカロリー 中: 940キロカロリー</p> <p>★カレーライス</p> <p>★ふくしんづけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フルーツのゼリーあえ ・ぎゅうにゅう <p>主食・副菜: ごはん・じゃがいも たまねぎ・にんじん ぶたにく・チーズ・バター デザート: なしゼリー・みかん・りんご パイン・アロエ</p>	
<p>11 小: 612キロカロリー 中: 729キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ★はくさいの パイタンスープ ・しゅうまい(2こ) ・きりぼしだいこんの コンソメに ・ぎゅうにゅう <p>主食: ごはん 汁物: はくさい・にんじん・きくらげ 主菜: たまねぎ・きゃべつ・とりこ しゅうまいのかわ 副菜: きりぼしだいこん・にんじん さやいんげん・ペーコン</p>	<p>12 小: 1042キロカロリー 中: 1157キロカロリー</p> <p>★スパゲティ ミートソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グリーンサラダ ★ショートケーキ<small>ろっかていのケーキ</small> ・ぎゅうにゅう <p>主食・主菜・副菜: スパゲティ・ぶたにく たまねぎ・にんじん・パセリ マッシュルーム・チーズ 副菜: きゃべつ・きゅうり・ブロッコリー ごま</p>	<p>13 小: 671キロカロリー 中: 802キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・わかたけじる ★ささみのくろずふうみ ・じゃがいものそぼろに ・ぎゅうにゅう <p>今月の和食(わしやく)の日</p> <p>主食: ごはん 汁物: たけのこ・ながねぎ・わかめ 主菜: とりこ・でんぶ 副菜: じゃがいも・たまねぎ・ぶたにく コーン・さやいんげん</p>	<p>14 小: 714キロカロリー 中: 874キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・だいこんの わふうマヨあえ ・プリン ・ぎゅうにゅう <p>主食・副菜: ごはん・じゃがいも・たまねぎ にんじん・ぶたにく・しめじ バター・チーズ 副菜: だいこん・きゅうり・わかめ かまぼこ・ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>15 小: 639キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそしる ・さばのしおやき<small>すこしホネがあります</small> ・ごもくきんぴら ・ぎゅうにゅう <p>主食: ごはん 汁物: きゃべつ・にんじん 主菜: さば 副菜: ごぼう・にんじん・さやいんげん さつまあげ・ぶたにく</p>	
<p>18 小: 684キロカロリー 中: 764キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・しらたまじる<small>しらたまもちはよくかんでたべましょう</small> ・れんこんのはさみあげ(2こ) ・はくさいのおかかあえ ・ぎゅうにゅう <p>主食: ごはん 汁物: しらたまもち・だいこん・にんじん ごぼう・しめじ・さつまあげ 副菜: れんこん・とりこ・たまねぎ こむぎこ・たまご 副菜: はくさい・こまつな・にんじん かつおぶし</p>	<p>19 小: 815キロカロリー 中: 978キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こくとうパン ・コーンポタージュ ・しほろの カレーコロツケ ・マカロニツナサラダ ・ぎゅうにゅう <p>主食: こくとうパン 汁物: たまねぎ・にんじん・コーン・バター スキムミルク・ぎゅうにゅう 副菜: じゃがいも・にんじん・たまねぎ ぎゅうにゅう・パンこ 副菜: マカロニ・きゃべつ・たまねぎ きゅうり・にんじん・まぐろツナ ノンエッグマヨネーズ</p> <p>ほっかいどうフーズで つくっているコロツケを むしうていきょうして いただいています</p>	<p>20</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">春分の日</p>		<p>21 小: 610キロカロリー 中: 689キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しおラーメン ・やきぎょうざ (小: 2こ 中: 3こ) ・げんきヨーグルト ・ぎゅうにゅう <p>主食・副菜: ラーメン・きゃべつ・コーン つと・ぶたにく・ながねぎ きくらげ・めんま・にんじん 主菜: とりこ・きゃべつ・ぎょうざのかわ ぶたにく・たまねぎ・いら</p>	<p>22 中: 722キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそしる ・ぶたにくのしょうがやき ・からしあえ ・ぎゅうにゅう <p>主食: ごはん 汁物: じゃがいも・ながねぎ 主菜: ぶたにく 副菜: きゃべつ・こまつな・とりこ</p>

3/3 まつ ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やか
な成長を願ってお祝いをする日本の伝統行
事です。現在のように、ひな人形を飾るよう
になったのは江戸時代のことで、もと
は人形を身代わりにして邪気をはらう
「流しびな」が起源とされます。行事
食として、ちらしずし、はまぐりのお
吸い物、ひしもち、ひなあられなど、
華やかな食べ物が並びます。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし

《今日の平均栄養量》

【小学校】
エネルギー: 705kcal
たんぱく質: 25.9g
脂 質: 20.3g
塩 分: 2.7g

【中学校】
エネルギー: 830kcal
たんぱく質: 29.3g
脂 質: 21.5g
塩 分: 3.2g