





月	火	水	木	金											
<p>3月3日 ひなまつり</p>  <p>こんげつは、おいしいデザートがでるよ。おたのしみに♪</p>		<p>もやしの手あえ ミニココアあげパン</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>ながき チャンポンスープ</p>	<p>2[ひなまつり献立]</p> <p>のほなあえ あかうおのしろしょうゆやき</p> <p>ちらし ずし</p> <p>すまし じる</p>	<p>3</p> <p>バックソース チキンサラダ メンチカツ</p> <p>パンズ パン</p> <p>はくさいの スープ</p>											
エネルギーたんぱく質脂質食塩	450 18.3 16.0 2.0	609 24.6 21.1 2.5	773 29.4 24.2 3.3	423 18.0 15.6 1.5	600 25.5 22.4 1.9	753 30.3 25.6 2.3	517 24.6 10.7 2.2	605 30.4 15.5 2.7	723 35.8 19.3 3.1	492 12.4 16.0 2.0	605 18.3 23.2 2.6	848 21.5 26.2 3.0	697 24.2 29.7 2.4	870 30.6 36.6 3.0	976 33.1 39.6 3.5
赤	牛乳、さんまの紅葉煮、ひじき、大豆、油揚げ、鶏肉、豚肉、木綿豆腐、わかめ、みそ		牛乳、牛肉、木綿豆腐、卵	鶏肉、なると、油揚げ、牛乳、焼き竹輪、かつお節	豚肉、牛乳	牛乳、鶏肉、ベーコン、生クリーム									
緑	にんじん、インゲン、たまねぎ、コーン		しょうが、ごぼう、たまねぎ、インゲン、だいこん、きゅうり、キャベツ、にら、干しいたけ、にんじん	だいこん、にんじん、はくさい、干しいたけ、ねぎ、ほうれん草、もやし、キャベツ	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、デコポン、ごぼう、きゅうり、キャベツ	ドライトマト、にんにく、しょうが、わかめ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ									
黄	米、こんにやく、米油、上白糖、じゃがいも、バター		米、こんにやく、上白糖、かたくり粉	ソフトめん、鯛やき、和風ドレッシング	米、麦、じゃがいも、米油、卵なしマゼンズ、上白糖、ごま	米、麦、じゃがいも、米油、卵なしマゼンズ、上白糖、ごま									
6[SDGs献立:さんま]		7	8	9	10[中学校卒業お祝い献立]										
<p>ひじきのために さんまのもみじに</p> <p>ごはん</p> <p>どさんこ じる</p>		<p>ゆかりづけ ぎゅうにくどんのぐ</p> <p>ごはん</p> <p>にらたま じる</p>	<p>おかかあえ たいやき</p> <p>ソフトめん</p> <p>ほんかくだい うどんじる</p>	<p>ごぼうゴマクリームサラダ でこぼん</p> <p>ポークカレー</p>	<p>10[中学校卒業お祝い献立]</p> <p>サウザンドレッシングサラダ てりやきチキン</p> <p>アップル パン</p> <p>クリーム シチュー</p>										
エネルギーたんぱく質脂質食塩	450 18.3 16.0 2.0	609 24.6 21.1 2.5	773 29.4 24.2 3.3	423 18.0 15.6 1.5	600 25.5 22.4 1.9	753 30.3 25.6 2.3	517 24.6 10.7 2.2	605 30.4 15.5 2.7	723 35.8 19.3 3.1	492 12.4 16.0 2.0	605 18.3 23.2 2.6	848 21.5 26.2 3.0	697 24.2 29.7 2.4	870 30.6 36.6 3.0	976 33.1 39.6 3.5
赤	牛乳、さんまの紅葉煮、ひじき、大豆、油揚げ、鶏肉、豚肉、木綿豆腐、わかめ、みそ		牛乳、牛肉、木綿豆腐、卵	鶏肉、なると、油揚げ、牛乳、焼き竹輪、かつお節	豚肉、牛乳	牛乳、鶏肉、ベーコン、生クリーム									
緑	にんじん、インゲン、たまねぎ、コーン		しょうが、ごぼう、たまねぎ、インゲン、だいこん、きゅうり、キャベツ、にら、干しいたけ、にんじん	だいこん、にんじん、はくさい、干しいたけ、ねぎ、ほうれん草、もやし、キャベツ	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、デコポン、ごぼう、きゅうり、キャベツ	ドライトマト、にんにく、しょうが、わかめ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ									
黄	米、こんにやく、米油、上白糖、じゃがいも、バター		米、こんにやく、上白糖、かたくり粉	ソフトめん、鯛やき、和風ドレッシング	米、麦、じゃがいも、米油、卵なしマゼンズ、上白糖、ごま	米、麦、じゃがいも、米油、卵なしマゼンズ、上白糖、ごま									
13[食育の日献立]		14	15	16[幼稚園卒園お祝い献立]	17										
<p>せんだいふのもの てづくりミートローフ</p> <p>ごはん</p> <p>たむらし みそじる</p>		<p>ちゅうかサラダ とりのからあげ(幼小2、中3個)</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>はるさめ スープ</p>	<p>チーズサラダ ハムステーキ</p> <p>スパゲッティ めん</p> <p>トマトスープ</p>	<p>おいしいフルーツ</p> <p>こんにやくサラダ ぶたにくのじゅうねんみそかけ</p> <p>ごはん</p> <p>ピリからとりごぼろ スープ</p>	<p>おいしいフルーツ</p> <p>だいきんとハムのマリネ スティックハンバーグ (中学校、スティックケバ)</p> <p>ドッグ パン</p> <p>コンクリーム スープ</p>										
エネルギーたんぱく質脂質食塩	440 19.6 13.4 1.9	625 27.1 19.7 2.5	784 32.4 22.3 3.1	440 15.9 14.8 1.3	609 21.5 20.0 1.5	790 28.8 24.2 1.9	537 20.7 19.6 2.0	694 27.9 27.2 2.8	896 34.7 31.3 3.1	538 21.1 23.7 1.9	749 29.5 32.6 2.5	930 34.8 37.5 2.9	690 25.1 26.2 2.4	805 33.9 29.6 2.8	905 39.9 32.2 3.2
赤	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆ミート、卵、木綿豆腐、油揚げ、みそ		牛乳、鶏肉のから揚げ、鶏肉、わかめ、豚肉	ベーコン、牛乳、ポロニアステーキ、チーズ	牛乳、豚肉、みそ、ハム、鶏肉、木綿豆腐	牛乳、ハンバーグ、ハム、鶏肉、生クリーム、スティックケバ									
緑	たまねぎ、にんにく、ミックスベジタブル、だいこん、にんじん、えのき、しょうが、はくさい、ねぎ		もやし、きゅうり、にんじん、チンゲン菜、ねぎ、干しいたけ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、トマト、パセリ、キャベツ、ブロッコリー、コーン	しょうが、にんじん、えだまめ、だいこん、ごぼう、おろし、干しいたけ、にんにく、オレンジ、りんご、パイナップル	だいきん、キャベツ、アスパラガス、たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ									
黄	米、パン粉、こんにやく、油麩、ごま油、上白糖、さつまいも		米、麦、パン粉、ドレッシング、春雨、ごま油	スパゲッティめん、オリーブ油、上白糖、フレッシュトマト、コンソメドレッシング	米、上白糖、えごま、ごま、こんにやく、卵なしマゼンズ	パン、イタリアドレッシング、じゃがいも、バター									
20[CA&かむ献立]		21	22[小学校卒業お祝い献立]	23											
<p>たくあんあえ さんまのなんぼんづけ</p> <p>ごはん</p> <p>しみどうふの みそじる</p>		<p>春分の日</p> 	<p>おいしいフルーツ</p> <p>ナムル シュウマイ(小2、中3個)</p> <p>ちゅうか めん</p> <p>サンラタン メンスープ</p>	<p>そつぎょうしき</p>  <p>1ねんかんを ふりかえって みよう!</p> 											
エネルギーたんぱく質脂質食塩	508 19.2 20.6 2.1	605 20.8 24.1 2.4	770 25.4 28.4 2.8	603 24.3 15.4 2.2	683 29.0 20.0 2.8	742 32.2 22.0 3.3	603 24.3 15.4 2.2	683 29.0 20.0 2.8	742 32.2 22.0 3.3	603 24.3 15.4 2.2	683 29.0 20.0 2.8	742 32.2 22.0 3.3	603 24.3 15.4 2.2	683 29.0 20.0 2.8	742 32.2 22.0 3.3
赤	牛乳、さんま、塩昆布、かつお節、凍み豆腐、みそ		牛乳、木綿豆腐、牛乳、シュウマイ	豚肉、木綿豆腐、牛乳、シュウマイ	豚肉、木綿豆腐、牛乳、シュウマイ	豚肉、木綿豆腐、牛乳、シュウマイ									
緑	たまねぎ、パプリカ、キャベツ、にんじん、こまつな、たくあん、レモン、はくさい、だいこん、ねぎ、ほうれん草		はくさい、もやし、にんじん、にら、たけのこ、ねぎ、きくらげ、干しいたけ、ほうれん草	はくさい、もやし、にんじん、にら、たけのこ、ねぎ、きくらげ、干しいたけ、ほうれん草	はくさい、もやし、にんじん、にら、たけのこ、ねぎ、きくらげ、干しいたけ、ほうれん草	はくさい、もやし、にんじん、にら、たけのこ、ねぎ、きくらげ、干しいたけ、ほうれん草									
黄	米、大豆油、上白糖、ごま油、ごま		中薬めん、かたくり粉、ごま油、上白糖、クレープ、ラー油	中薬めん、かたくり粉、ごま油、上白糖、クレープ、ラー油	中薬めん、かたくり粉、ごま油、上白糖、クレープ、ラー油	中薬めん、かたくり粉、ごま油、上白糖、クレープ、ラー油									

こんげつのめあて



1ねんかんのはんせいをしよう



□ きょうりよくして
きゅうしよくのじゅんぴ
をすることができた



□ ひとりぶんのりょうを
きれいにもちつけること
ができた



□ すききらいしないで
たべることができた



□ ちいきでとれる
たべものをしること
ができた



□ かんしゃのきもちを
もってたべることが
できた

