

食べ方をふいかえろう

3月 学校給食予定献立表



吉舎学校給食共同調理場

日	こんだてめい	あか	みどり	き	ひとこと	日	こんだてめい	あか	みどり	き	ひとこと
	いよいよ学年最後の月です。しっかり食べて、元気に一年間をしめくろう！				食べ方を ふいかえろう	15 金	チリコンカンライス 牛乳 ごまサラダ しらぬい	きゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす わかめ チキンハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトみずい キャベツ ブロッコリー しらぬい	こめ むぎ あぶら こめこ さとう ごま	春のおとずれを 告げる魚
1 金	ばらすし 牛乳 ごまあえ すまし汁 ひなあられ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりささみ とうふ わかめ かまぼこ	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ キャベツ こまつな ブロッコリー コーン だいこん たけのこ	こめ さとう ごま ひなあられ	口すききらいなくな んでも食べることが できた。	18 月	ごはん 牛乳 鶏肉のてりやき ポテトサラダ キャベツのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	きゅうり コーン たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	こめ じゃがいも ノンエッグマヨ あぶら	はる どうらい つ 春の到来を告げる 魚を「春告げ魚」と いいます。代表的な のが「鱈（さわ ら）」です。身がや わらかく、冷めても おいしいのでお花見
4 月	むぎごはん 牛乳 豆腐の中華煮 マカロニサラダ ふりかけ（かつお）	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うすたらまこ チキンハム	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら でんぶん マカロニ ノンエッグマヨ	口マナーを守って食 事をすることができ た。	19 火	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそ煮 はるさめサラダ しらぬい	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あつあげ みそ チキンハム	たまねぎ にんじん しめじ こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり しらぬい	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	おいしいのでお花見
5 火	ごはん 牛乳 チキンカツ かおりあえ トックスープ お祝いクレープ	ぎゅうにゅう チキンカツ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ はくさい	こめ あぶら トック クレープ		21 木	ごはん 牛乳 小いわしフライ ごまあえ けんちんみそ汁	ぎゅうにゅう こいわしフライ とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ あぶら さとう ごま	の弁当などにもよく 使われます。また成 長につれて名前の変 わる「出世魚」で、 お祝い事にもよく使 われる縁起のよい魚 です。8日の給食で も使用しています。
6 水	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが じゃこサラダ いよかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん わかめ チキンハム	たまねぎ にんじん こんにゃく キムチ にら キャベツ きゅうり ブロッコリー いよかん	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら		22 金	わかめごはん 牛乳 吉野煮 キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ちくわ チキンハム	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	
7 木	卒業式					25 月	カレーライス 牛乳 わかめサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ だいこん きゅうり	こめ じゃがいも あぶら さとう	
8 金	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き こんにゃくチャプチェ なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく わかめ とうふ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン こんにゃく にんにく だいこん なめこ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	口食べ物のいのち や食べ物を作っ てくれた人に感謝の 気持ちを持つこと ができた。	ご卒業おめでとうございます					
11 月	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ ゆかりあえ たまごスープ	ぎゅうにゅう ぎょうざ とうふ わかめ たまご	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	こめ あぶら でんぶん		今年度の給食に使った地場産物(三次市産)					
12 火	ごはん 牛乳 ほきのねぎマヨ焼き おかかあえ いもだんご汁	ぎゅうにゅう ほき かつおぶし とりにく	しろねぎ キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ ノンエッグマヨ いもち	口栄養のバランス を考えることが できた。						
13 水	チキンピラフ 牛乳 ひじきサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ ベーコン 調理用ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン えだまめ キャベツ きゅうり ブロッコリー はくさい しめじ	こめ あぶら さとう じゃがいも こめこ							
14 木	ごはん 牛乳 さばのびりから焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	ぎゅうにゅう さば さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ	こめ あぶら さとう							