

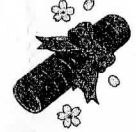
3月の こんだて

南センター校区

☆は新献立です
 献立目標：1年間を振り返り、これからの食生活に生かそう
 南江江市教育委員会
 (令和2年 3月)

あかのしょくひん おもにからだをつくる もとななるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのちようしき ととのえるしょくひん	きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとななるしょくひん	いえで おきなう しょくひん

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2・月	・ちらしずし ・たまきのり ・牛乳 ・チキンサラダ ・ゆばのすましじる ・ひしもち	こうやどうふ かまぼこ たまご とりにく ゆば	牛乳 のり	にんじん きぬさや あすっこ	たけのこ しいたけ レモン キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ たまねぎ	ごはん むぎ さとう ひしもち	ノンエッグ マヨネーズ	小魚 種実
		ひなまつり献立						
3・火	・セルフカツサンド ・牛乳 ・げんきサラダ ・あさりのスープ	ぶたにく ロースハム かつおぶし あさり	牛乳 こんぶ	トマト にんじん あすっこ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン パンこ ごむぎこ さとう じゃがいも	油	乳製品 果物
4・水	・ごはん ・牛乳 ・ねぎしおにくじゃが ・いわしのしょうがに ・すのもの ・いよかんゼリー	ぶたにく いわし	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	たまねぎ しろねぎ いとごんにやく しょうが きゅうり	ごはん むぎ じゃがいも さとう マロニー いよかんゼリー	油	緑黄色 野菜 きのこ
5・木	・ごはん ・牛乳 ・さわらのしおこうじやき ・ほうれんそうと ・チーズのいそかあえ ・とうふのみそじる	さわら とうふ こうやどうふ うすあげ みそ	牛乳 チーズ のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	ごはん むぎ	油	淡色 野菜 種実
6・金	・まるパン ・いちごジャム ・牛乳 ・わかどりのこうそうあげ ・だいこんサラダ ・こまつなと ・コーンのスープ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん きピーマン こまつな パセリ	だいこん きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン いちごジャム でんぶん さとう	油	魚介 海そう
9・月	・ごはん ・牛乳 ・あつあげともやし ・オイスターソースいため ・れんこんのサラダ ・はくさいスープ	ベーコン あつあげ とりにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ れんこん きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい	ごはん むぎ さとう	油 ノンエッグ マヨネーズ	豆 緑黄色 野菜
10・火	・ごはん ・牛乳 ・さばのみそに ・あますあえ ・さわにわん	さば みそ ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん むぎ さとう		小魚 種実
11・水	・ぶたキムチラーメン ・牛乳 ・きびなごのからあげ ・こまつなのナムル	ぶたにく みそ	牛乳 きびなご	チンゲンサイ にんじん こまつな	たまねぎ もやし きりしだいこん はくさいキムチ	ちゅうかめん さとう ごむぎこ	油 ごま油 ごま	卵 いも
12・木	・ごはん ・牛乳 ・えびカツ ☆オクラなっとうサラダ ・ぶたにくと ・やさいのみそじる	えび なっとう かつおぶし ぶたにく みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	オクラ にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ れんこん えのきたけ	ごはん むぎ パンこ ごむぎこ じゃがいも	油	乳製品 果物
		野菜のおかずレシピ 入賞作品						

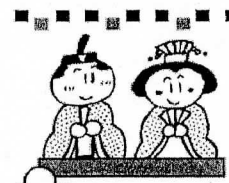


南センター校区

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
13・金	・カレーライス ・牛乳 ・いかのフリッター ・ごぼうサラダ	ぎゅうにく いか いかまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ りんご ごぼう キャベツ	ごはん むぎ じゃがいも ごむぎこ	油	大豆 製品 きのこ
16・月	・まるパン ・バター ・牛乳 ・さけのココロコあげ ・ピーズサラダ ・アイリッシュシチュー	さけ とりにく だいたす	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ きゅうり たまねぎ セロリー	パン でんぶん きんときまめ しろいんげんまめ むぎ じゃがいも	油 バター	乳製品 緑黄色 野菜
		味めぐり：アイルランド						
17・火	・ごはん ・牛乳 ☆だいこんと ぶたにくのレモンに ・なのはなの ごまマヨネーズあえ ・あつあげのごもくスープ	ぶたにく あつあげ	牛乳	チンゲンサイ なのはな にんじん にら	だいこん レモン キャベツ たまねぎ たけのこ	ごはん むぎ マーマレード ジャム でんぶん	ごま ノンエッグ マヨネーズ	卵 いも
18・水	・ごはん ・牛乳 ・わかどりと ・わかどうとうふ ・ブロッコリーの アーモンドあえ ・かいそうたっぷりみそじる	とりにく こうやどうふ うすあげ みそ	牛乳 もすく わかめ ちりめんじゃこ	ブロッコリー にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	ごはん むぎ でんぶん さとう ふ	油 アーモンド	淡色 野菜 きのこ
19・木	・こくとうパン ・牛乳 ・オムレツ ・ひじきとツナのサラダ ・コンソメスープ	たまご ツナ あさり だいたす	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ マッシュルーム	こくとうパン さとう	油	小魚 種実
23・月	・ごはん ・牛乳 ・サイコロステーキ ・あすっこのサラダ ・はたてスープ ・ヨーグルト	ぎゅうにく ツナ とうふ はたて	牛乳 ヨーグルト	あすっこ にんじん	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ はくさい	ごはん むぎ さとう でんぶん はるさめ	油	海そう 緑黄色 野菜

☆行事、材料の都合などで献立を変更することがあります。
 ☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。忘れずにおさめましょう。

<平均栄養価>	(小)	(中)
	エネルギー たんぱく質	661 kcal 27.2 g



すっかり春めいてまいりました。3月3日は、桃の節句です。なぜ、桃なのでしょう。桃の花を飾る理由は、古代の中国では、桃の花の明るさが、冬の暗さを追い払ってくれる、また、果実の色や形がきれいで、神秘性を抱かせるといったことなどにより、信仰の対象とされたことに由来するといわれています。桜の開花の便りも聞かれるこの頃ですが、まだ急に冷え込む日もあるので、かぜなどひかないように気をつけて下さい。

