

3月もいっつけ表



月

火

水

木

金

ひなまつりの献立

3 ひなあられ

菜の花あえ

ばらすし

すまし汁

「鶏の肉」と言われる大豆を、油で揚げて、きなこをまぶしました。

いわお祝い献立

4 ゆで野菜

いちごクレープ (小中のみ)

ヒレカツ

ソース

赤飯

赤だし

鉄分がたくさん含まれているひじきやあさりを使った献立です。

いそかあえ

5 さばのしょうが煮

麦ごはん

うちこみ汁

春の野菜「菜の花」を使ったサラダです。春の訪れを感じますね。

ゆで野菜とハンバーグをパンにはさんで食べましょう。

ゆで野菜

6 スライスチーズ (中のみ)

りんご

ハンバーグ

セルフバーガー (コップパン)

ミネストローネ

1-4年 クチャップ

5-6年 中学生 クチャップ&マスタード

ピビンバは、韓国の代表的な料理です。

ほうれん草のナムル

7 こんじんともやしのナムル

牛肉のいためもの

トック入りわかめスープ

ピビンバ (麦ごはん)

6年生は小学校最後の給食ですね。味わって食べてくださいね。

レタスのサラダ

10 小型ミルクパン

きなこピーズ

カレーうどん

11 ひじきと大豆の五目煮

あさりのつくだ煮

麦ごはん

だんご汁

ひよこ豆を使ったサラダです。豆が苦手な人も、1粒でも多く食べてみましょう。

12 かんぴょうのあえもの

いかのさらさあげ

麦ごはん

けんちん汁

くきわかめやわかさぎといった、歯ごたえのある食材がでてますね。よくかんで食べましょう。

13 菜の花サラダ

ヨーグルト (中のみ)

大豆バター (中のみ)

ポークシチュー

米粉パン

ひじきのサラダ

14 ナッツ入りチーズ (中のみ)

ごぼうのクリームスープ

チキンライス (麦入り)

1年を振り返ってみましょう。新しいものを少しでも食べられるようになりましたか？マナーを守ることができましたか？できなかった人は、来年度はできるようにがんばってみましょう。

アーモンドあえ

17 魚のごまあげ

麦ごはん

とうふのみそ汁

18 ひよこ豆のサラダ

小型チーズパン

海の幸スパゲティ

19 ナムル

中華風たきごみごはん (発芽玄米入り)

五目スープ

20 くきわかめのきんぴら

ふりかけ (小中のみ)

わかさぎのなんばんづけ

麦ごはん

なめこ汁

春分の日

