3 月 む	Ī			_, _		と 田 ハ ユ ユ ノ	/U //			学校給食センター
日曜日 主3 月 むる		7	名	あかいろ	のなかま	みどりいる	ろのなかま	きいろの	かなかま	
3 月 む	-	É 1		1	ねになるもの		ンシンスス CS シをととのえるもの		うになるもの らになるもの	学校行事
3 月 む	_	牛	-t->		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	L				&
3 月 む	食	牛乳	おかず	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン(しょ	くもつせんい)	たんすいかぶつ	ししつ	ひとくちメモ
3 月 む		30		1群	2群	3群	4群	5群	6群	0000
3 月 む	☆ せつぶん	, =	きゅうしょく ☆	いわし	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう	こめ むぎ	あぶら	
<u>ئ</u>	1 _ 1 _ 1 _ 1 _ 1	וֹר <u>וֹ</u>	いわしのかばやき	だいず	1 30		<u> </u>	さとう	ごま	節分の日にはヒイラギ
<u>ئ</u>							1		Cd	の枝に,焼いたいわし の頭を刺したものを玄
	ぎごはん		ごもくまめ	あぶらあげ		ほうれんそう	こんにゃく みかん	かたくりこ		関につるし、邪気(お
	3 C16/0		かきたまじる	たまご						に)をはらいます。ま
			みかん							た、『おには外、福は
, ,			タンドリーチキン	とりにく	牛乳	にんじん	に / に / 」 、 こ が	1851	オリーブオイル	内』と言いながら炒り
1 . 1 . 1					•		にんにく しょうが		オリーフオイル	大豆をまき、自分の年
4 火 そに	ぎろパン	0	コーンサラダ	あさり	ヨーグルト	パセリ	コーン レモン	さとう		の数だけ食べて,一年
	みつハン		あさりとやさいのスープ			かぶのは	キャベツ きゅうり			の健康や無事を祈りま
							たまねぎ かぶ			す。
				>»+ - /	u mi					
			にたまご▲		牛乳		しょうが にんにく		ごまあぶら	▲は新メニューです。
5 水 みそ	ラーメン		わふうあえ	みそ	のり	ほうれんそう	ねぎ コーン	さとう		まだ食べたことのない
ひ 小 めて	ノースフ		むらさきいもチップス	たまご			キャベツ もやし	むらさきいも		新しい味に出会えるか
										も?!
			14 17° ~ 41.	~~ · · · ·	u est	- / In /	14 / L1	4 - 1 1 - 1 - 1 - 1	+ 77.7	
			はっぽうさい		牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ		あぶら	暖かい日がつづいてい
6 木 む	ぎごはん		もやしのごまソースあえ	とりにく		チンゲンサイ	たけのこ しょうが	かたくりこ	ごま	たため、白菜やほうれ
6 木 - むき	さこはん	$ \cup $	サンラータンスープ	いか			ほししいたけ ねぎ	さとう	ごまあぶら	んそうなどの葉物野菜
				たまご			もやし			が安く,たくさん出
			1.1 11 - 2 - 2 1-					- 1 1 1		回っています。
			さばのみそに		牛乳	にんじん	しょうが ねぎ	こめ むぎ		安いだけでなく,一番
	せーバー・	ا _ ا	なっとうあえ	みそ	もずく	ほうれんそう	はくさい	さとう		おいしい時期です。旬
7 金 し むき	ぎごはん	$ \mathcal{O} $	もずくのすましじる	なっとう	•		グレープフルーツ			の野菜をたっぷり使い
		1				1				ます!
		\Box	グレープフルーツ	なると	i	<u> </u>	<u>i</u>			
			やさいソテー	ぶたにく	牛乳		たまねぎ キャベツ	こめ むぎ	あぶら	暖冬といっても、寒さ
		ا _ ا	キウイフルーツ		•	ピーマン	ぶなしめじ もやし	はくりきこ	バター	が身に染みる季節で
10 月 ハヤ	'シライス	0					キウイフルーツ			す。風邪やインフルエ
						ر-ت	・フェンルーフ			ンザにならないよう
										に,三食しっかり食べ
			あつやきたまご	とりにく	牛乳	にんじん	ほししいたけ	こめ むぎ	あぶら	て,からだの中から温
	+ - " ,		はくさいのおひたし	あぶらあげ	ひじき	ほうれんそう	グリンピース	さとう		めましょう。
12 水 ひじ	きごはん	O	なめこのみそしる	たまご みそ	- · -		はくさい なめこ			<u> </u>
			るとしている				<u> </u>			SA P
				とうふ			ねぎ			
			ちくわのいそべあげ	ちくわ	牛乳	ほうれんそう	りょくとうもやし	こめ むぎ	あぶら	きよみオレンジは, み
40 + +	-	ا ا	ゆかりあえ	ぶたにく	あおのり	にんじん	ごぼう だいこん	はくりきこ		かんとオレンジをかけ
13 木 し むる	ぎごはん	$ \bigcirc $	とんじる	みそ			ねぎ オレンジ	じゃがいも		合わせた品種で、実が
				<i>0)</i> - C			100 7000	0 62 010		やわらかく、香りがゆ
		لـــا	きよみオレンジ	ļ						たかです。
L	バレンタイ	ン		とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ レタス	こめ むぎ	あぶら	
ı ı ;—		T I	チップドサラダ	たまご			グリンピース	ポテトチップス	ドレッシング	
14 金 🗼		1	スパイシーポトフ	ウインナー	•		きゅうり コーン		バター	
▎▘▀▎▀▘▎ オ』	ムライス	0					1		, 119 -	
		ا آ ا	チョコバナナケーキ	おから			キャベツ バナナ	さとう		
				とうにゅう	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	ミックスこ	<u> </u>	
			さわらのしょうがやき	さわら	牛乳	にんじん	しょうが たけのこ	こめ おぎ	あぶら	♪ !` » が±フノノ ♪
			ちくぜんに		1 30	こまつな	1	さとう	45.5.5	☆ じゃがまるくん ☆ ☆ つくりかた ☆
17 月 む	ぎごはん	\circ		とりにく			•	969		ささみフレーク、マッ
	J = 1.5.7 U	_	キャベツのみそしる	ぶたにく			たまねぎ キャベツ			シュしたじゃがいも,
			バレンシアオレンジ	みそ		こんにゃ	ゅく ねぎ オレンジ			チーズを混ぜ合わせ、
			じゃがまるくん		牛乳		たまねぎ エリンギ	1871	あぶら	塩こしょう、パセリで
							<u> </u>		ביונועט	味を付けて丸める。
18 火 ピサ	「トースト	\cap	オニオンバジルスープ		チーズ		ぶなしめじ バジル			溶き卵、片栗粉をつけ
				たまご		トヘト	キャベツ	かたくりこ		て油で揚げる。
				あさり						6年生希望献立です♪
		<u> </u>	ゅうしょく ☆		牛乳	にんじん	しょうが ごぼう	こめ	ごま	
l	x // // //				十孔			-	:	毎月恒例のカミカミ給
			いかのてりやき	ちくわ		こまつな	きゅうり たまねぎ	じゅうろっこく	マヨネーズ	食です。噛むことを意
19 水 じゅき	うろっこく		ごぼうサラダ	なまあげ			ねぎ プルーン			識しましょう。よく噛 むと唾液(つば)がで
	ごはん	$ \cup $	なまあげのみそしる	みそ	į					て虫歯の予防にもなり
		1		-/ -	İ				! !	ます。
igoplus		ш	ドライプルーン							
			ちんげんさいと		牛乳	にんじん	ねぎ しょうが	こめ むぎ	あぶら	チンゲンサイにはカル
20 + + 1 -	n.		だいこんのナムル	たまご		チンゲンサイ	ほししいたけ	ワンタン	ごまあぶら	シウムが多く含まれて
20 木 キムチ	テャーハン	0	ワンタンスープ	とりにく			はくさい だいこん	プリン		いて,60gで60mg のカルシウムが摂れま
. , .				、			たまねぎ			のカルシワムが摂れます。
			プリン		u est				+ ~ ~ ~	ラ 0
			ポークケチャップ		牛乳		にんにく たまねぎ		あぶら	豚肉はビタミンB1が
	ギニーナ		あおじそサラダ	みそ	わかめ	にんじん	ぶなしめじ	はくりきこ		豊富です。脳を活性化
21 4 +	ぎごはん	$ \cup $	たまねぎのみそしる	とうふ			だいこん きゅうり	さとう		するための手助けもし
21 金 む			, CONTACOJOJ: COO]			<u> </u>			てくれます。
21 金 む		<u> </u>	+	<u> </u>	<u> </u>		もやし			
	+\+ / '"	<u>つび</u>	きゅうしょく ☆		牛乳		にんにく たまねぎ		オリーブオイル	2月生まれのみなさん
	おたんじょ		カラフルサラダ	たまご		トマト	エリンギ キャベツ	さとう	あぶら	40 40 4
	おたんじょ			Ī	į		きピーマン りんご		ドレッシング	11.,6-8
<u> </u>			てづくりアップルパイ							
	 ペゲティ	0	てづくりアップルパイ			プロット・	1.75		バカ	A 40"
		0	てづくりアップルパイ				レモン		バター	ハースナー!
	 ペゲティ	0	てづくりアップルパイ			ブロッコリー あかピーマン	レモン		バター	ハースナー!
	 ペゲティ	0		ぶたにく	牛乳	あかピーマン		こめ おぎ		
☆_ 25 火 ス/ ナ/	ーーーー パゲティ ポリタン	0	やきにくいため		牛乳	あかピーマン ピーマン	もやし りんご		あぶら	食器を正しく並べられ
☆_ 25 火 ス/ ナ/	 ペゲティ	0	やきにくいため ほうれんそうのごま和え	あぶらあげ	牛乳	あかピーマン ピーマン ほうれんそう	もやし りんご はくさい ねぎ	こめ むぎ さとう		食器を正しく並べられ ていますか?ごはんは
☆_ 25 火 ス/ ナ/	ーーーー パゲティ ポリタン	0	やきにくいため		牛乳	あかピーマン ピーマン ほうれんそう にんじん	もやし りんご はくさい ねぎ にんにく しょうが		あぶら	食器を正しく並べられ ていますか?ごはんは 左側,汁物は右側が基
☆_ 25 火 ス/ ナ/	ーーーー パゲティ ポリタン	0	やきにくいため ほうれんそうのごま和え	あぶらあげ	牛乳	あかピーマン ピーマン ほうれんそう	もやし りんご はくさい ねぎ		あぶら	食器を正しく並べられ ていますか?ごはんは
☆_ 25 火 ス/ ナ/	ーーーー パゲティ ポリタン	O	やきにくいため ほうれんそうのごま和え はくさいのみそしる	あぶらあげ みそ	牛乳牛乳	あかピーマン ピーマン ほうれんそう にんじん こまつな	もやし りんご はくさい ねぎ にんにく しょうが キャベツ	さとう	あぶら	食器を正しく並べられていますか?ごはんは 左側,汁物は右側が基 本です。
25 火 ス/ナ 26 水 む	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0	やきにくいため ほうれんそうのごま和え はくさいのみそしる ジャーマンチーズポテト	あぶらあげ みそ シーチキン	牛乳	あかピーマン ピーマン ほうれんそう にんじん こまつな にんじん	もやし りんご はくさい ねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ キャベツ	さとう パン さとう	あぶら ごま オリーブオイル	食器を正しく並べられ ていますか?ごはんは 左側、汁物は右側が基 本です。 ステッキパンはコッペ
25 火 ス/ プラファ 26 水 む	ーーーー パゲティ ポリタン	O	やきにくいため ほうれんそうのごま和え はくさいのみそしる ジャーマンチーズポテト キャベツとコーンのサラダ	あぶらあげ みそ シーチキン ベーコン		あかピーマン ピーマン ほうれんそう にんじん こまつな にんじん ブロッコリー	もやし りんご はくさい ねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	さとう パン さとう マカロニ	あぶら ごま	食器を正しく並べられ ていますか?ごはんは 左側, 汁物は右側が基 本です。 ステッキパンはコッペ パンが細長くなって,
25 火 ス/ナ 26 水 む	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0	やきにくいため ほうれんそうのごま和え はくさいのみそしる ジャーマンチーズポテト	あぶらあげ みそ シーチキン	牛乳	あかピーマン ピーマン ほうれんそう にんじん こまつな にんじん	もやし りんご はくさい ねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ キャベツ	さとう パン さとう	あぶら ごま オリーブオイル	食器を正しく並べられ ていますか?ごはんは 左側, 汁物は右側が基 本です。 ステッキパンはコッペ パンが細長くなって, つえのような形をした
25 火 ス/ナックス スパータ スパータ スパータ スパータ スプース スティースティースティースティースティースティースティースティースティースティー	パゲティ ポリタン ぎごはん ・ッキパン	0	やきにくいため ほうれんそうのごま和え はくさいのみそしる ジャーマンチーズポテト キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ	あぶらあげ みそ シーチキン ベーコン	牛乳	あかピーマン ピーマン ほうれんそう にんじん こまつな にんじん ブロッコリー	もやし りんご はくさい ねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	さとう パン さとう マカロニ	あぶら ごま オリーブオイル	食器を正しく並べられ ていますか?ごはんは 左側, 汁物は右側が基 本です。 ステッキパンはコッペ パンが細長くなって,
25 火 ス/ナックス スパータ スパータ スパータ スパータ スプータ スプータ スプータ スプータ ステータ ステータ ステータ ステータ ステータ ステータ ステータ ステ	パゲティ ポリタン ぎごはん ・ッキパン	0	やきにくいため ほうれんそうのごま和え はくさいのみそしる ジャーマンチーズポテト キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ	あぶらあげ みそ シーチキン ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	あかピーマン ピーマン ほうれんそう にんじん こまつな にんじん ブロッコリー トマト	もやし りんご はくさい ねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ キャベツ コーン きゅうり にんにく セロリ	さとう パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ごま オリーブオイル あぶら	食器を正しく並べられ ていますか?ごはんは 左側, 汁物は右側が基 本です。 ステッキパンはコッペ パンが細長くなって, つえのような形をした
25 火 ス/ナックス スパータ スパータ スパータ スパータ スプータ スプータ スプータ スプータ ステータ ステータ ステータ ステータ ステータ ステータ ステータ ステ	パゲティ ポリタン ぎごはん ・ッキパン	0	やきにくいため ほうれんそうのごま和え はくさいのみそしる ジャーマンチーズポテト キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ うこんだて ☆	あぶらあげ みそ シーチキン ベーコン ウインナー メルルーサ	牛乳	あかピーマン ピーマン ほうれんそう にんじん こまつな にんじん ブロッコリー トマト	もやし りんご はくさい ねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ キャベツ こーン きゅうり にんにく セロリ	さとう パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ごま オリーブオイル あぶら マヨネーズ	食器を正しく並べられていますか?ごはんは左側, 汁物は右側が基本です。 ステッキパンはコッペパンが細長くなって, つえのような形をしたパンです。
25 火 スパナデ 26 水 む 27 木 ステ	パゲティ ポリタン ぎごはん ・ッキパン	うき	やきにくいため ほうれんそうのごま和え はくさいのみそしる ジャーマンチーズポテト キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ うこんだて ☆ しろみざかなのパンこやき	あぶらあげ みそ シーチキン ベーコン ウインナー メルルーサ ハム	牛乳 チーズ	あかピーマン ピーマン ほうれんそう にんじん こまつな にんじん ブロッコリー トマト ブロッコリー にんじん	もやし りんご はくさい ねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ キャベツ こーン きゅうり にんにく セロリ キャベツ かぶ きピーマン コーン	さとう パン さとう マカロニ じゃがいも こめ パンこ	あぶら ごま オリーブオイル あぶら マヨネーズ オリーブオイル	食器を正しく並べられていますか?ごはんは左側、汁物は右側が基本です。 ステッキパンはコッペパンが細長くなって、つえのような形をしたパンです。 テーマは『栄養たっぷり!冬の食材給食~お
25 火 ス/ナック ス/ナック	パゲティ ポリタン ぎごはん ・ッキパン ☆ 6年生	うき	やきにくいため ほうれんそうのごま和え はくさいのみそしる ジャーマンチーズポテト キャベッとコーンのサラダ ミネストローネ うこんだて ☆ しろみざかなのパンこやき ふゆやさいのABCスープ▲	あぶらあげ みそ シーチキン ベーコン ウインナー メルルーサ ハム	牛乳 チーズ	あかピーマン ピーマン ほうれんそう にんじん こまつな にんじん ブロッコリー トマト ブロッコリー にんじん	もやし りんご はくさい ねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ キャベツ こーン きゅうり にんにく セロリ	さとう パン さとう マカロニ じゃがいも こめ パンこ	あぶら ごま オリーブオイル あぶら マヨネーズ オリーブオイル	食器を正しく並べられていますか?ごはんは左側, 汁物は右側が基本です。 ステッキパンはコッペパンが細長くなって, つえのような形をしたパンです。 テーマは『栄養たっぷおり!冬の食材給食~おいしいよ!~』です♪
25 火 ス/ナ/ 26 水 む 27 木 ステ	パゲティ ポリタン ぎごはん ・ッキパン	うき	やきにくいため ほうれんそうのごま和え はくさいのみそしる ジャーマンチーズポテト キャベッとコーンのサラダ ミネストローネ うこんだて ☆ しろみざかなのパンこやき ふゆやさいのABCスープ▲	あぶらあげ みそ シーチキン ベーコン ウインナー メルルーサ ハム	牛乳 チーズ	あかピーマン ピーマン ほうれんそう にんじん こまつな にんじん ブロッコリー トマト ブロッコリー にんじん	もやし りんご はくさい ねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ キャベツ コーン きゅうり にんにく セロリ キャベツ かぶ きピーマン コーン たまねぎ はくさい	さとう パン さとう マカロニ じゃがいも こめ パンこ	あぶら ごま オリーブオイル あぶら マヨネーズ オリーブオイル	食器を正しく並べられていますか?ごはんは基本です。 ステッキパンはコッペパンが細長くなって、これです。 ステッキのような形をしたパンです。 テーマは『栄養に食べす♪ プリしいよ! 食だよりですで
25 火 ス/ナック ス/ナック	パゲティ ポリタン ぎごはん ・ッキパン ☆ 6年生	()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()()(やきにくいため ほうれんそうのごま和え はくさいのみそしる ジャーマンチーズポテト キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ うこんだて ☆ しろみざかなのパンこやき	あぶらあげ みそ シーチキン ベーコン ウインナー メルルーサ ハム	牛乳 チーズ	あかピーマン ピーマン ほうれんそう にんじん こまつな にんじん ブロッコリー トマト ブロッコリー にんじん	もやし りんご はくさい ねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ キャベツ こーン きゅうり にんにく セロリ キャベツ かぶ きピーマン コーン	さとう パン さとう マカロニ じゃがいも こめ パンこ	あぶら ごま オリーブオイル あぶら マヨネーズ オリーブオイル	食器を正しく並べられていますか?ごはんは左側、汁物は右側が基本です。 ステッキパンはコッペパンが細長くなって、つえのような形をしたパンです。 テーマは『栄養たっぷり!冬の食材給食~お