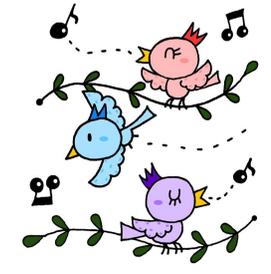
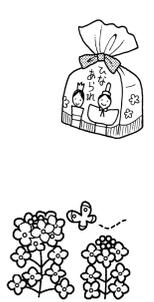


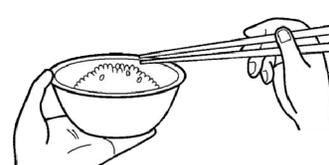
たんばく質を多く含む食品	1群	血や肉や体をつくるもの	
カルシウムを多く含む食品	2群		
カロテンを多く含む食品	3群		体の調子を整えるもの
ビタミンCを多く含む食品	4群		
炭水化物を多く含む食品	5群		熱や力のもとになる
脂質を多く含む食品	6群		

*物資の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

3月給食よていこんだてひょう

月	火	水	木	金
2 ① 麦ご飯 ② カミカミカレー ③ フルーツポンチ ④ 焼き芋 1群 きゅうりゅう ②ぎゅうにく だいず 2群 スキムミルク チーズ 3群 ②にんじん たまねぎ りんご ③みかん 4群 あまなつみかん もも りんご バイン 5群 ①こめ むぎ ②あぶら じゃがいも 6群 ③あんのういも ②カレーのしょうが にんにく コンソメ クチャップ チャンス ウスターソース カレー E 1651*809 P 22.9*27.6	3 ① 春色ちらし寿司 ② はんぺんのすまし汁 ③ 鶏肉の唐揚げ ④ ひなあられ 1群 きゅうりゅう ②かまぼこ さつまあげ さけ たまご 2群 ③わかめ とうふ はんぺん ④とりにく 3群 ②にんじん たけのこ きぬさや 4群 ②だいこん にんじん えのき 5群 ①こめ むぎ あぶら さとう 6群 ③かたくりこ こむぎこ ④ひなあられ ①すしず さけ うすくちしょうゆ ②さばし ③け うすくちしょうゆ しお ④にんにく しょうが さけ うすくちしょうゆ E 1653*802 P 30.9*37.6	4 ① 麦ご飯 ② タケノコと青のりのスープ ③ チキンチキンゴボウ 1群 きゅうりゅう ②とりにく たまご 2群 ③あおさ ④とりにく 3群 ②たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ 4群 ③ごぼう えだまめ 5群 ①こめ むぎ ②あぶら かたくりこ 6群 ③かたくりこ あぶら さとう ②にんにく うすくちしょうゆ しお ③こいくちしょうゆ みりん E 1678*847 P 28.2*34.5	5 ① バーガーパン ② クラムチャウダー ③ 鮭のフライ・キャベツ ④ ノンエッグタルタルソース 1群 きゅうりゅう ②あさり とりにく スキムミルク 2群 こなチーズ きゅうりゅう ③さけのフライ 3群 ②たまねぎ にんじん コーン 4群 ③キャベツ 5群 ①バーガーパン ②じゃがいも あぶら 6群 ②パセリ コンソメ しお こしょう ホワイトル チキンブイヨン ④ノンエッグタルタルソース E 1658*818 P 34.2*40.8	6 ① チキンライス ② 野菜たっぷりスープ ③ 甘夏サラダ ④ 卵シート・1食ケチャップ 1群 きゅうりゅう ①とりにく ②バーコン 2群 ④たまご 3群 ②たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース コーン ③キャベツ にんじん たまねぎ コーン えだまめ ④にんじん キャベツ あまなつみかん 5群 ①こめ むぎ ①あぶら ②じゃがいも 6群 ②にんにく しお こしょう レタフイン クチャップ トマトソース ③パセリ ④甘夏スープ うすくちしょうゆ し おしょう ⑤お酢 E 1597*714 P 23.5*27.1
9 ① 鶏飯 ② 鶏飯のスープ ③ 豚肉の揚げ煮 ④ 焼きフリンタルト 1群 きゅうりゅう ②とりにく たまご 2群 ③だいたく 3群 ②にんじん つぼつけ しいたけ はねぎ 4群 ③たまねぎ 5群 ①こめ むぎ ②さとう ③こめこ 6群 ③かたくりこ あぶら さとう ④フリンタルト ①にんにくしょうゆ ②とうがらしスープ うすくちしょうゆ しお み りん ③わかめ みりん うすくちしょうゆ E 1719*884 P 35.5*43*6	10 ① きなこ揚げパン ② ミネストローネ ③ チキンのハーフ焼き 1群 きゅうりゅう ①きなこ ②とりにく 2群 こなチーズ ③とりにく 3群 ②にんじん キャベツ たまねぎ 4群 トマト コーン 5群 ①ミルクパン あぶら さとう ③じゃがいも 6群 ①バター マカロニ さとう ①しお ②にんにく ③こんろめ しお こしょう チキンブイヨン ④シーズニング E 1621*772 P 27.3*32.8	11 ① 麦ご飯 ② 麻婆豆腐 ③ ミニ春巻き 1群 きゅうりゅう ②とりにく とうふ 2群 3群 ②にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ 4群 5群 ①こめ むぎ ②あぶら さとう 6群 ②ごまあぶら かたくりこ ③はるまき ②あかみそ こいくちしょうゆ にんにく しょうが トウガンジャン ちゅうかあじ E 1669*853 P 28.2*34.8	12 ① 黒糖パン ② 肉うどん ③ 大豆とひじきのサラダ 1群 きゅうりゅう ②ぶたにく かまぼこ 2群 ③だいず ひじき ツナ 3群 ②にんじん たまねぎ はねぎ ほうれんそ 4群 ③キャベツ にんじん 5群 ①こくとうパン ②うどん さとう 6群 ②しょうが こいくちしょうゆ みりん ③しお こしょう かつおだし ④うすくちしょうゆ エッグア E 1697*895 P 30.9*38.8	13 ① 麦ご飯 ② ベーコンと白菜のスープ ③ トマトのオムレツ 1群 きゅうりゅう ②ベーコン とりにく 2群 ③トマトのオムレツ 3群 ②はくさい にんじん たまねぎ コーン 4群 5群 ①こめ むぎ 6群 ②うすくちしょうゆ とりがらスープ コンソメ しお こしょう E 1592*749 P 23.3*28.7
16 ① ゆかりご飯 ② さつまい ③ 鯛の生姜煮 ④ キャベツ 1群 きゅうりゅう ②とりにく あつあげ 2群 ③いわしのしょうがに 3群 ②にんじん だいこん ごぼう ④かねぎ 4群 ②にんにく ④キャベツ 5群 ①こめ むぎ ②さつまいも さといも 6群 さとう ①ゆかりごはんのもと ②にぼしだし むぎみそ E 1661*819 P 26.2*31.6	17 ① ミルクパン ② ポトフ ③ 豚挽肉のチーズ焼き 1群 きゅうりゅう ②ワインナー とりにく 2群 ③ぶたにく チーズ 3群 ②にんじん キャベツ ③たまねぎ 4群 にんじん グリーンピース とまと 5群 ①ミルクパン ②あぶら じゃがいも 6群 ③あぶら マカロニ ②しお こしょう コンソメ パセリ ③しお こしょう コンソメ E 1633*811 P 29.1*37.0	18 ① 麦ご飯 ② ハヤシライス ③ コールスローサラダ 1群 きゅうりゅう ②ぶたにく こなチーズ 2群 なまクリーム 3群 ②にんじん たまねぎ グリーンピース 4群 マッシュルーム トマト ③キャベツ にんじん コーン 5群 ①こめ むぎ ②じゃがいも あぶら 6群 ③さとう ②にんにく クチャップ テミダソース あかワイン コンソメ チキンブイヨン こしょう ウスターソース ハヤシライスル ③エッグア ④しお しお こしょう E 1646*808 P 22.2*26.7	19 ① ミルクパン ② 実だくさんスープ ③ タラのパン粉焼き 1群 きゅうりゅう ②とりにく ③タラ 2群 3群 ②たまねぎ にんじん キャベツ コーン 4群 えだまめ 5群 ①ミルクパン ②オリーブオイル じゃがいも 6群 ③あぶら パンこ ②さけ しお とりがらスープ うすくちしょうゆ こしょう ③パセリ パセリ ローズマリ E 1615*788 P 28.6*36.0	20 春分の日 
23 ① 麦ご飯 ② チキンカレー ③ ツナサラダ 1群 きゅうりゅう ②とりにく だいず 2群 ③ツナ 3群 ②にんじん たまねぎ えだまめ 4群 ③ブロッコリー キャベツ にんじん コーン 5群 ①こめ むぎ ②じゃがいも 6群 ②カレーのしょうが にんにく クチャップ チャンス ウスターソース コンソメ カレー ③エッグア E 1703*884 P 24.9*30.0	24 ① ミルクパン ② トマトスープ ③ ポークジンジャー 1群 きゅうりゅう ②とりにく たまご 2群 ③ぶたにく 3群 ②たまねぎ にんじん コーン とまと 4群 ③たまねぎ にんじん ピーマン 5群 ①ミルクパン ②あぶら さとう 6群 ③あぶら ②うすくちしょうゆ しお ③しょうゆ うすくちしょうゆ しょうが にんにく E 1640*806 P 32.9*41.0	【3月の給食について】 ○2日 JA種子屋久から冷凍焼き芋の提供 ○3日 ひな祭り行事食 春色ちらし寿司、ひなあられ ○リクエスト給食実施中 2日 カレーライス フルーツポンチ 3日 からあげ 9日 鶏飯 10日 きなこ揚げパン ○特別給食(卒業生対象) 11日 野間小、特別支援学校 13日 油久小、南界小、岩岡小 		牛乳は 毎日200ccつきます。 今月は、 ワイワイ畑さんから にんじん じゃがいも キャベツ はねぎ さつまいも さといも だいこん はくさい を納入予定です。 

1年間の食生活の振り返りをしよう!

 <p>朝ごはんを毎日食べましたか?</p>	 <p>すききらいなく、何でも食べましたか?</p>	 <p>感謝の気持ちをこめて、挨拶することができましたか?</p>	 <p>正しいおはしの持ち方、お皿の持ち方ができましたか?</p>	<p>令和7年度もそろそろ終わります。給食はおいしかったですか? 楽しい給食時間になりましたか? この一年間を通して、できるようになったこと、気づけたことなどを振り返ってみましょう。</p>
--	---	--	--	---