



給食だより



	月	火	水	木	金	土
昼食	(2日) 麻婆豆腐 ひじきのサラダ えいんぎのすまし汁	(3日) ひなまつりメニュー 	(4日) ナポリタン じゃが芋の青のり和え 野菜スープ	(5日) ハンバーグ フロッコリーサラダ クリームシチュー	(6日) ししゃもの天ぷら 春雨サラダ 豚汁	(7日) ビビンバ丼 すまし汁 果物
おやつ	ぼらさんクッキング	三色ゼリー・牛乳	果物・牛乳	梅じゃこおむすび	しらすおむすび	お菓子
昼食	(9日) 鶏の甘辛煮 マカロニサラダ 青菜汁	(10日) 魚の塩焼き 白菜のゆずびたし けの汁	(11日) とろろ梅うどん いかのサラダ 鶏肉の照り焼き	(12日) 高野豆腐の煮物 ほうれん草のサラダ じゃが芋の味噌汁	(13日) お別れ会 	(14日) ハヤシライス 果物
おやつ	ぼらさんクッキング	果物・牛乳	ぼらさんクッキング	お菓子・牛乳	チーズおむすび	お菓子
昼食	(16日) ちくわの三色揚げ ほうれん草のナムル 五目汁	(17日) お別れ遠足 	(18日) お誕生日会 	(19日) 豆腐の和風グラタン キャベツのおかか和え ほうれん草のスープ	(20日) 春分の日	(21日) キーマカレー 果物
おやつ	きな粉おむすび	お菓子	ぼらさんクッキング	ぼらさんクッキング		お菓子
昼食	(23日) 松風焼き ほうれん草のノテー じゃが玉汁	(24日) 魚の若草焼き (保小中連携献立) りんごきんとん わかめ汁	(25日) お別れクッキング 	(26日) 酢豚 ほうれん草の胡麻和え じゃが玉汁	(27日) 鮭の塩焼き わかめの酢の物 (保小中連携献立) 団子汁	(28日) 卒園修了式
おやつ	豆おむすび	果物・牛乳	わかめおむすび	じゃが芋餅・牛乳	炊き込みおむすび	
昼食	(30日) 味噌焼肉 キャベツの酢の物 すまし汁	(31日) から揚げ フロッコリーの和え物 かき玉汁	3月の美味しい魚 まあじ・わかめ・まさほ・あさり・わかな まあじは回遊性の大衆魚です。生活習慣の予防や、脳の発育等に効果があるDHA・EPAを多く含んでいます。皮ごと調理できる塩焼きフライ・丸干しなどがおすすめです。			
おやつ	鮭のおむすび	果物・牛乳				

3月の食育活動予定

3/3(火)ひな祭りメニュー

※押し寿司を作るので白ご飯はいりません。

3/12(木)味噌作り

3/17(火)お別れ遠足

おにぎり弁当・果物をお願いします。

3/25 (水)お別れクッキング(ぼら組)



わかめの酢の物



材料(4人分)

きゅうり 2/3本
キャベツ 2枚
にんじん 1/3本
乾燥わかめ 2g
ちりめんじゃこ 8g
酢 大2/3
濃口醤油 小1/2
砂糖 小1

(作り方)

- ① 乾燥わかめは水で戻し水気を切っておく。
- ② きゅうりは輪切り、キャベツは1.5cm幅、にんじんは千切りに切る。
- ③ 食材と調味料を和える。

ばらさん特集



これくらい？



難しい！



給食当番の練習！！

