



給食だより



	月	火	水	木	金	土
屋 食			今月はばら組さんのリクエスト メニューがあります！！		(1日) ひな祭りクッキング 	(2日) おかず入り弁当の日
おやつ					ひな祭りゼリー・牛乳	お菓子
屋 食	(4日) 厚揚げと野菜の煮物 ポテトサラダ すまし汁	(5日) 魚の若草焼き コールスローサラダ じゃが玉味噌汁	(6日) お誕生日会 	(7日) さつまいもグラタン ごぼうサラダ 豆腐の味噌汁 (いくとくん)	(8日) おむすび 魚のマヨコーン焼き スパゲティサラダ 果物	(9日) 三色丼 豚汁 果物
おやつ	たくあんおむすび	おやつクッキング・牛乳	おやつクッキング・牛乳	きなこおむすび	お菓子	お菓子
屋 食	(11日) カレー肉じゃが 大根サラダ わかめのごま味噌汁 (保小中連携献立)	(12日) 鮭の塩焼き 野菜の納豆和え さつまいもの味噌汁	(13日) 卒園遠足 	(14日) おくらの肉巻き トマトサラダ そうめん汁 (げんきくん)	(15日) 魚のタルタル焼き 酢の物 かぼちゃの味噌汁	(16日) 春野菜カレー コールスローサラダ 果物
おやつ	お菓子	カルピスゼリー	お菓子・牛乳	おやつクッキング・牛乳	鮭のおむすび	お菓子
屋 食	(18日) 豆腐の中華煮 キャベツのごま酢和え 新玉味噌汁	(19日) お別れ会 	(20日) 春分の日	(21日) わかめうどん 唐揚げ マカロニサラダ (ゆりかちゃん)	(22日) お魚ハンバーグ りっちゃんの元気サラダ コーンスープ 果物	(23日) 卒園式
おやつ	わかめおむすび	フルーツパフェ・牛乳		おやつクッキング・牛乳	魚のとほろごはん	
屋 食	(25日) アスパラバーグ 春野菜サラダ 玉ねぎスープ	(26日) 魚の塩焼き きんぴらごぼう 豆乳味噌汁	(27日) 鶏トマ丼(岐阜県) つけ野菜 具たくさん汁	(28日) ひじき入り厚焼き玉子 ビーファンサラダ 豆腐の味噌汁	(29日) 魚のレモン甘酢 野菜のナムル かぼちゃスープ	(30日) ビビンバ丼 中華スープ 果物
おやつ	おかかおむすび	ジャムサンド・牛乳	とほろおむすび	ヨーグルトケーキ・牛乳	千キンライス	お菓子

3月の予定

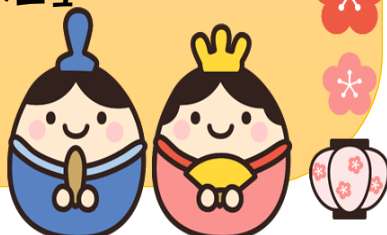
- 3/1 (金) ひなまつりクッキング ※白ご飯はいりません
- 3/2 (土) **おかず入り弁当の日**
- 3/7 (木) いくとくんリクエストメニュー
- 3/8 (金) からっぽ弁当の日 ※白ご飯はいりません
(からっぽの弁当箱を持ってきてください)
- 3/13 (水) お別れ遠足
おにぎり弁当をお願いします！
- 3/14 (木) げんきくんリクエストメニュー
- 3/15 (金) みそ作り
- 3/19 (火) **白ご飯はいりません**
- 3/21 (木) ゆりかちゃんリクエストメニュー
※白ご飯はいりません

3月のおいしい海の生き物

サワラはほっそりとした体形から「狭腹・さほら」が「サワラ」になったといわれています。地域によって異なりますが、旬が春と冬の2回あるそうです。

サワラには血液をサラサラにしてくれる EPA と DHA、骨や歯の形成を助けるビタミンD、良質なたんぱく質など、健康維持のために必要な栄養素が多く含まれています。

近年では個体の減少や海外の乱獲により「準絶滅危惧種」に指定されていますが、旬のこの時期にはお刺身や塩焼きでおいしくいただきたいですね。





3月生まれです！

ぼら組さんありがとう

そっえん
おめでとう！

