



✽ご卒業おめでとうございます。✽

3年生のみなさんは、小・中学校で9年間食べた給食とも今月でお別れですね。卒業後は自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。何をどう食べたらいいか迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。基本は「赤(体を作る)・黄(エネルギー源)・緑(体の調子を整える)」です。食べることは生きていく上で大切なことです。自分の食べた物で自分の身体はつくられます。そして、食べることは楽しみや人との繋がりも作ります。これからも「食」に関心を持ち、自分自身の健康管理ができるよう願っています。

1日(木) ごはん

チャプチェ	ブロッコリーのサラダ
五目豆	ハタハタのから揚げ

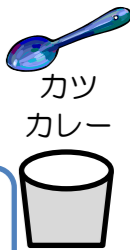


2日(金) 麦ごはん

オレンジゼリー	キャベツと水菜のわかめ和え
福神漬	とんかつ

とんかつをごはんの上のせて、カレーをかけて食べましょう。

カツカレー



金曜日はどカレーの日

5日(月) ごはん

大豆と煮干しの揚げ煮	小松菜のごま和え
きゅうり漬	スペイン風バイクドエッグ

給食なし
1.2年生

6日(火) ごはん

じゃがいものそぼろ煮	もやしのナムル
カクテキ	豚肉の竜田揚げ

給食なし
1.2年生

7日(水) 菜の花ごはん

ささみのごまサラダ	きんぴらごぼう
パイン缶	白身魚の香草焼き


給食なし
3年生

ささみは高たんぱく、低脂質のヘルシーな食品です。たんぱく質は身体の筋肉、血を作る働きをします。

8日(木) ごはん

小松菜のコーン炒め	ポテトサラダ
つぼ漬	ツバスと玉ねぎの甘辛和え

みそ汁



給食なし
3年生

9日(金) 麦ごはん

ポパイサラダ	オレンジ
うすら卵煮	ミンチカツソース ブロッコリー

ハヤシライス




給食なし
3年生

12日(月) ごはん

もやしの中華炒め	杏仁フルーツ
白菜キムチ	揚げギョウザ

麻婆豆腐



給食なし
3年生

13日(火) ごはん

油揚げの卵とじ	ココロポテ
即席漬	さばの塩焼き

給食なし
3年生


14日(水) わかめごはん

肉団子のケチャップあん	キャベツとにんじんのあっさり和え
ごまじゃこ	ツナとポテトのグラタン

給食なし
3年生

15日(木)


卒業式



16日(金) 麦ごはん

大根サラダ	フルーツ白玉
福神漬	かぼちゃコロケソース

ビーフカレー



金曜日はどカレーの日

19日(月) ごはん

コーンサラダ	竹輪とこんにゃくの炒め煮
チーズ	イカのチリソース和え

20日(火) ごはん

ポークビーンズ	キャベツのゆかり和え
佃煮昆布	鮭のマヨマスタード焼き

鮭の上にマヨネーズ、マスタード、しょうゆを混ぜ合わせたソースをのせて、オーブンで焼きます。

21日(水)

春分の日



22日(木) ごはん

ひじきの煮物	ほうれん草のおかか和え
ミニゼリー	チキンカツレツソース

鶏肉に衣、パン粉をまぶし、天板に並べ、油を吹きかけて、オープンで焼くのでヘルシーです。

〜〜〜出世魚「ツバス」〜〜〜

ツバスは出世魚で、成長とともにハマチ、ブリと呼び名が変わります。関西ではツバス、関東ではイナダとも呼ばれます。



