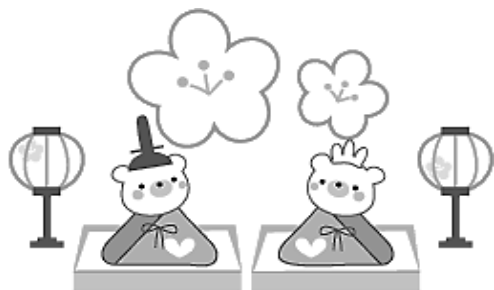


ひにちようひ	こんだてめい	おもにからだをつくるものになる(あか)	おもにエネルギーのもとになる(き)	おもにからだのちょうしをととのえるものになる(みどり)	エネルギーたんぱく質エネルギー	ひとくちメモ
1 (金)	ちらしずし	えび きんしたまご	アルファーカーマイ	ごぼう にんじん きぬさや ほししいたけ	653 20.9 2.9	<ひなまつり>3月3日のひな祭りは、桃の花が咲き始めるころなので「桃の節句」といいます。ひな人形を飾り、ちらし寿司やはまぐりの入ったうしお汁、ひしもちやひなあられなどを食べ、女の子の健やかな成長と幸せをお祝いします。3日が日曜日なので、今日は2日早いひな祭り給食です。
	やさいミックスジュース			やさいミックスジュース		
	とりのゆかりあげ	とりにく	あぶら かたくりこ	しょうが ゆかり		
	おすいもの	ひなまつり ぎゅうしょく	心	たまねぎ ねぎ にんじん えのきたけ		
	ひなまつりゼリー		ひなまつりゼリー			
4 (月)	マーボーどんぶり	ぶたミンチ あかみそ ぎゅうミンチ とうふ	ごはん かたくりこ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ にら トマトピューレ	691 24.9 2.4	<にら>にんにくや玉ねぎなどと同じねぎ属です。旬の3月から5月がとてもおいしいです。強い香りが特徴で、心や体の疲れをとってくれる栄養もふくんでいます。ビタミンB1が多い豚肉といっしょに食べると、さらに効果がアップします。今日は豚ミンチと一緒にマーボー丼に入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かんこくふうスープ	とりにく	トック かたくりこ ごまあぶら あぶら	にんじん ほししいたけ ほうれんそう はくさい		
	あおのりポテト	あおのり	じゃがいも あぶら			
5 (火)	ひじきスパゲッティ	ひじき ベーコン	スパゲッティ あぶら	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン	625 23.6 2.0	<ブルーベリー>ブルーベリーにたくさんふくまれる紫色の色素を「アントシアニン」といいます。アントシアニンには目の疲れを回復し、視力を良くする働きがあります。今日のケーキの中には、ブルーベリージャムと、ブルーベリーの实が入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ひろしまドレみそレモン	ぶたにく みそ		キャベツ もやし にんじん レモンかじゅう		
	ブルーベリーケーキ	ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ パター	ブルーベリー ブルーベリージャム		
6 (水)	むぎごはん		むぎごはん		615 25.7 3.0	<ちりめん元気汁>広島県の音戸町でとれたちりめんが入った、具たくさんのみそ汁です。水にちりめんと野菜を入れて煮ると、ちりめんからいいだしが出ます。だしを取ったちりめんもや、わらかくておいしいので、みそ汁の具として食べます。ちりめんには、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさんふくまれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わふうハンバーグ	とりミンチ たまご しほりとうふ ぎゅうにゅう	パンこ ながいも かたくりこ あぶら	たまねぎ にんじん しそ		
	うめかつおあえ	かつおぶし		キャベツ はくさい にんじん こまつな うめぼし		
7 (木)	しょくパン		しょくパン		689 30.8 1.8	<野菜を食べよう>野菜に多くふくまれている「食物繊維」は、かむ回数を増やし、あごを強くしたり、歯のすみすみまできれいにしたりします。今日の給食には玉ねぎ、きゅうり、コーン、人参、たけのこ、ほうれん草など、たくさんの野菜が入っています。よくかんで食べましょう。
	だいずのジャム	だいずのジャム				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さかなのマリネ	ホキ	こむぎこ かたくりこ あぶら	たまねぎ きゅうり コーン にんじん		
	とうふのカレーに	ぎゅうにく とうふ	こむぎこ パター あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれん草		
8 (金)	にくうどん	ぎゅうにく かまぼこ	うどん あぶら	ねぎ たまねぎ にんじん	625 24.8 3.2	<しらあえ>豆腐と白ごまをすりませ、野菜などとあえた料理を「しらあえ」といいます。今日のしらあえには、ほうれん草や白菜、人参など、たくさんの野菜が入っています。れんこんのシャリシャリとした歯ざわりも楽しんでくださいね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しらあえ	とうふ	すりごま	ほうれん草 はくさい にんじん れんこん		
	おからドーナツ	おから たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス バター あぶら			
11 (月)	さばとごぼうのたきこみ	さば あぶらあげ	アルファーカーマイ ごまあぶら	ごぼう にんじん いんげん	574 23.0 3.1	<さばとごぼうの炊き込み>人気のサバ缶を使った炊き込みごはんです。ごぼうと人参をごま油で炒め、ほぐしたサバ缶と油揚げ、いんげんと一緒に煮て味付けしたものを、ごはん炊き込みます。給食では初めてのメニューですが、味はいかがですか？
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	カリフラワーサラダ	ハム しろみそ	マヨネーズ	カリフラワー きゅうり キャベツ コーン		
	大根のそぼろ煮	とりミンチ ちくわ なまあげ	あぶら こんにゃく	しょうが だいこん にんじん グリーンピース		
12 (火)	フィッシュバーガー さかなのフライ ゆでキャベツ タルタルソース	ホキ たまご	コッペパン パンこ こむぎこ あぶら マヨネーズ	キャベツ たまねぎ パセリ	677 31.2 1.9	<たまご>給食で使うたまごは、広島県の向原でとれたものです。たまごには、たんぱく質をはじめ、鉄分、ビタミンAなど、ほとんど全ての栄養素が含まれています。今日はゆでたまごにして細かく刻み、タルタルソースの中に入れました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	キムチスープ	ぶたにく	あぶら	にんじん だいこん はくさい たまねぎ こまつな しめじ		

※発注の都合によりこんだての食材がかわることがあります。



引き落とし日に
ご注意ください!!

3月の給食費

1~5年生・・・4,090円
6年生・・・・・・3,590円

(19日で給食終了の為)

★一人につき手数料が10円必要です。

引き落とし日は、**5日**です。お忘れのないようお願いします。

ひちようび	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる (あか)	おもにエネルギーのもとになる (き)	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる (みどり)	エネルギーたんぱくしうえんぶん	ひとくちメモ
13 (水)	セルフおむすび (ひじぎふりかけ)	やきのり ひじき さんま	ごはん ごま		637 21.3 2.8	<セルフおむすび>焼きのりを袋から出し、その上にふりかけのかかったごはんをのせ、のりで包んで食べます。今日は食べる時に、手をよく使うので、給食を食べる前には、いつもよりていねいに手を洗いましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくさあえ	いか あぶらあげ	ごまあぶら	キャベツ にんじん こまつな		
	あいしょうじる	ベーコン みそ ぎゅうにゅう	あぶら さつまいも こんにやく	たまねぎ にんじん ねぎ		
14 (木)	ココアあげパン		コッパン あぶら ココア		646 22.8 1.6	<揚げパン>大人気の揚げパン。中でもココア味が1番人気です。6年生が卒業する前にもう一度食べてもらおうと思い、今月の献立に入れました。大人になっても、思い出の味として、ときどき思い出してくれたいと思います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	スプリングサラダ	ハム きんしたまご チーズ	あぶら	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん		
	カレーポトフ	とりにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ いんげん にんにく		
15 (金)	チャンポンめん	ぶたにく かまぼこ	ちゅうかさば あぶら	ほししいたけ キャベツ ねぎ にんじん もやし にんにく しょうが	615 22.1 2.7	<ラーメン>月に1回だけ給食に出るラーメン。みそバター味の北海道ラーメンやしょうゆ味の尾道ラーメンなど、いろいろな種類があります。今日は豚肉やかまぼこと、たくさんの野菜が入ったチャンポンめんです。デザートはウーロン茶ゼリーは、6年生からのリクエストです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさいチップス		あぶら さつまいも	かぼちゃ れんこん にんじん ごぼう		
	ウーロンちゃゼリー	ゼリーのもと		レモンかじゅう		
18 (月)	せきはん		アルファーカーセきはん		644 29.6 3.2	<赤飯>もち米に「小豆」または「ささげ」という豆を入れて炊いた赤い色のごはんです。昔から赤は悪い物を追い払う色で、おめでたい色とされてきました。そのことから赤飯は、お祝いの日に食べられるようになりました。今日はもうすぐ卒業する6年生を、お祝いする給食です。6年間食べてきた給食を思い出しながら、よく味わって食べてください。
	ジョア (マスカット)	ジョア				
	ぶりのてりやき	ぶり				
	ごまだれあえ		ねりごま すりごま	こまつな はくさい にんじん		
	もずくじる	もずく とうふ たまご	かたくりこ	えのきたけ ほうれんそう たまねぎ		
	おいわいデザート		おいわいデザート			
19 (火)	しおレモンやきそば	ぶたにく かまぼこ たこ	ちゅうかさば あぶら ごまあぶら	にんじん もやし キャベツ たまねぎ レモンかじゅう ねぎ	572 21.2 2.2	<レモン>広島県はレモンの生産量が日本一です。広島県のおみやげコーナーにも、レモンを使ったいろいろな商品が置かれていますね。今日の焼きそばはソース味ではなく、レモン果汁と塩こしょうで味をつけています。塩レモン焼きそばも、さっぱり味でおいしいですよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ベーコンポテト	ベーコン	あぶら じゃがいも バター	ミックスベジタブル		
	アンニンドウフ	ぎゅうにゅう かんてん		パイン みかん		
22 (金)	ハヤシライス	ぎゅうにく チーズ	ごはん じゃがいも こむぎこ パター あぶら	にんじん グリンピース たまねぎ にんにく トマトピューレ	652 21.2 2.2	<ハヤシライス>細く切った牛肉と玉ねぎを炒めブラウンソースで煮込んで、ごはんをそえたものです。「ハヤシ」は英語の「hash(ハッシュ)」がなまったもので、肉などを細かく刻むという意味があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハムとかいそうのマリネ	ハム わかめ	あぶら 	キャベツ きゅうり たまねぎ レモンかじゅう		
25 (月)	コーンパン		コーンパン		739 27.9 2.3	<3学期最後の給食>今日で今年度の給食が終わります。今のクラスのみなと食べるのも最後ですね。給食のよい思い出ができるよう、今日はみんなの好きそうなメニューにしました。楽しい雰囲気の中で、よく味わいながら食べてほしいと思います。明日からしばらく給食はお休みですが、家でも栄養バランスのよい食事を取りましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ひろしまトンチキレモン	ぶたにく とりにく	しょうしんこ あぶら オイスターソース	レモンかじゅう れんこん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく にんじん		
	ミネストローネ	ベーコン	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ トマト		
	りんご			りんご		

※発注の都合によりこんだての食材が変わることがあります。

食生活を、チェック!

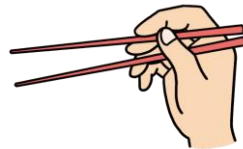
3月は1年間のしめくくりの月です。食生活についても、この1年間どうだったか、ふり返ってみましょう。できなかったところは、なぜできなかったのかを一緒に考え、これからできるようにになれるよう、ご家庭でも声かけをしてあげてください。



できていたかな? できなかったことは気をつけていこうね。



①食事の前は、手をきちんと洗って食べた。



②はしを正しく持って食べた。



③食事のマナーを守って食べた。



④ひと口ひと口、よくかんで食べた。



⑤好き嫌いしないで、バランスよく食べた。



⑥食べ物や食事に関わる人に感謝して食べた。



⑦朝ごはんを毎日食べた。



⑧おやつは、時間・栄養・量を考えて食べた。

