

3月

R3.3月

予定献立表

由布市学校給食センター

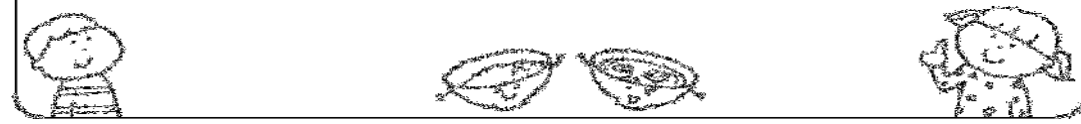


月	火	水	木	金
1 ごはん さつまいも サイコロステーキ	2 ごはん ポークハヤシ ヨーグルトあえ	3 ◎揚げパン カレーポトフ 豆とツナのサラダ ☆ひなまつりゼリー	4 ごはん しらたき麺のスープ ◎とりニータ丼 ◎★ケーキ(中学生のみ)	5 ごはん 八宝菜 ねぎみそパオズ
牛乳 ぶたにく みそ きゅうにく ごはん さつまいも あぶら	牛乳 ぶたにく ヨーグルト ごはん あぶら	牛乳 ベーコン ウィンナー ツナ きなこ ポテトマヨネーズ レタス トマト コッペパン グラニューとう オリブあぶら あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	牛乳 ぶたにく とりにく (とうにゅう) ごはん あぶら でんぷん ごまあぶら さとう(こめこ) もやし ねぎ しいたけ こんにゃく	牛乳 ぶたにく いか うすらだまご だいず ごはん こむぎこ さとう あぶら でんぷん ねぎ たまねぎ たらこ きゃべつ しょうが にんにく だけのこ にんじん もやし ちんげんさい きくらげ
たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	たまねぎ にんじん エリンギ りんごピューレ トマト マッシュルーム もも パイン ナタデココ ぶどう みかん	たまねぎ にんじん せり ちんげんさい りんごピューレ	たまねぎ にんじん たらこ もやし ねぎ しいたけ こんにゃく	ねぎ たまねぎ たらこ きゃべつ しょうが にんにく だけのこ にんじん もやし ちんげんさい きくらげ
8 ごはん 豚しゃが 海そうのサラダ	9 ごはん かきたま汁 牛肉とごぼうのしぐれ煮	10 米粉パン 和風スパゲッティ コーンサラダ	11 ごはん 中華スープ ユーリンチー	12 ごはん カレーどうふ ブロッコリーとれんこんのサラダ
牛乳 きゅうにく ぶたにく ロースハム かいそう ごはん あぶら じゃがいも さとう たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん パプリカ きゅうり ブロッコリー カリフラワー	牛乳 たまご きゅうにく ごはん じゃがいも パンこ こま あぶら さとう にんじん たまねぎ しめじ こまつな しょうが ごぼう こんにゃく	牛乳 とりにく ベーコン ロースハム こめパン スパゲッティめん あぶら さとう オリブあぶら にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しめじ ちんげんさい きゅうり きゃべつ コーン	牛乳 ぶたにく とりにく ごはん でんぷん さとう ごまあぶら あぶら しいたけ にんじん たまねぎ もやし はくさい たらこ しろねぎ しょうが にんにく	牛乳 きゅうにく ぶたにく だいずミート ツナ どうふ ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しろねぎ カリフラワー ブロッコリー れんこん
15 ゆかりごはん 肉うどん 白菜のおかかあえ	16 ごはん じゃがもちのスープ 鶏肉のパーベキューソースかけ りんごゼリー	17 ミルクパン ポークビーンズ ささみのサラダ ★ケーキ(幼稚園のみ)	18 ごはん わかめスープ えびのチリソースに	19 ごはん とうふチゲ 春雨サラダ
牛乳 きゅうにく かまぼこ かつおぶし ごはん あぶら さとう うどん たまねぎ にんじん しろねぎ はくさい きゅうり ゆかり	牛乳 ベーコン とりにく ごはん じゃがもち でんぷん あぶら さとう たまねぎ しめじ にんじん きゃべつ たらこ にんにく しょうが りんごピューレ	牛乳 ぶたにく だいず とりにく(とうにゅう) ミルクパン じゃがいも こま ごまあぶら あぶら さとう(こめこ) たまねぎ にんじん えだまめ きゃべつ きゅうり トマト だいこん	牛乳 ぶたにく わかめ えび どうふ ごはん あぶら さとう ごむぎ たまねぎ にんじん もやし しいたけ にんにく しょうが	牛乳 どうふ ぶたにく ロースハム ごはん あぶら こまあぶら さとう はるさめ はくさい たまねぎ にんじん だいこん しめじ たらこ きゅうり もやし はるさめ
22 もち玄米ごはん ビーンズドライカレー フレンチサラダ ★ケーキ(小学生のみ)	23 ごはん 鶏ごぼうみそ汁 さばのごま衣焼き	24 コッペパン ベーコンと卵のスープ とんかつ 一食クッキングのたれ	25 サフランライス 鶏肉のクリーム煮 パプリカサラダ	26 修了式
牛乳 きゅうにく ぶたにく(とうにゅう) だいず ロースハム ごはん あぶら こむぎこ さとう もちげんまい(こめこ) えだまめ にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー コーン	牛乳 さば とりにく あぶらあげ みそ ごはん あぶら さとう じゃがいも こま こんにゃく ごぼう しいたけ にんじん ねぎ	牛乳 ベーコン たまご ぶたにく コッペパン パンこ あぶら たまねぎ にんじん しめじ コーン こまつな	牛乳 とりにく ロースハム ごはん あぶら バター こむぎこ 生クリーム オリブあぶら さとう にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パプリカ サフラン きゅうり きゃべつ グリンピース	
 *牛乳は毎日つきます。 ♥ 血・骨・肉をつくる(赤) ★ エネルギーになる(黄) (^_^)体の調子を整える(緑)	★今月使用の 由布市産の食材★ 米 生しいたけ にら ねぎ 白ねぎ		◎: 3年生からのリクエストメニュー ★: 幼稚園、小学校、中学校と、日を わけて卒園・卒業のお祝いのケーキ を出す予定です。お楽しみに(o^-^o)	

1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた	<input type="checkbox"/> 好き嫌いをしていないで食べた
<input type="checkbox"/> 量は時間と量を決めてとった	<input type="checkbox"/> よくかんで食べた
<input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った	<input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた

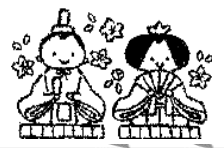


桃の節句の菱もち

3月3日は桃の節句ともいわれるひな祭りです。おひなさまには菱もちが供えられていますが、上からピンクは桃の花、白は雪、緑は大地に根づく草木を意味し、雪解けの近い季節を表現しています。

ひなあられも同じ3色で、ピンクが生命、白が大地、緑が木々のエネルギーという意味があり、子どもの健やかな成長を願うものになっています。

★給食ではひしもちにちなんだ三色のゼリーがでます!



疲労回復を助けてくれるにら

にらには硫化アリルが含まれています。硫化アリルは、糖質がエネルギーにかわる時に大切なビタミンB1の働きを助けてくれます。そのため、豚肉などのビタミンB1が多く含まれている食材と一緒に調理すると、疲労回復効果が高まります。

ご卒業、ご卒園 おめでとう ございます

幼稚園の年長さん、小学6年生の皆さんは4月から今より給食の量が増えます。健康な体づくりのためにもしっかりと食べましょう。中学3年生は今月が最後の給食です。給食の思い出は何かありますか？

これからは自分たちで食の選択をすることが増えてきます。体を大切に、色々なことにチャレンジして頑張ってくださいね。

