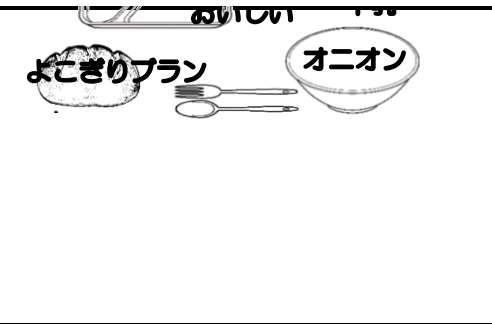
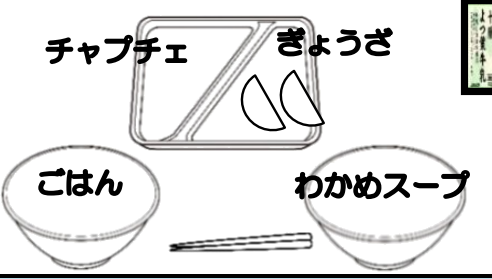
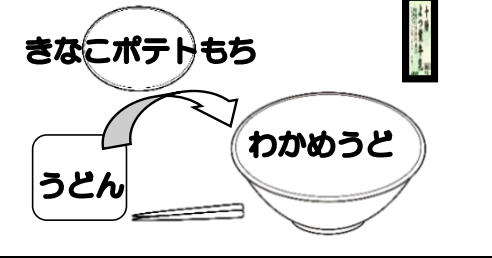


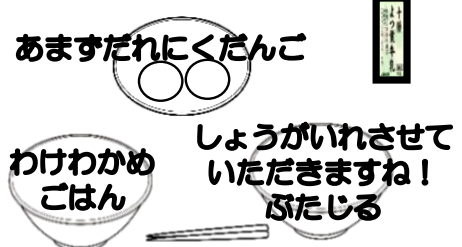
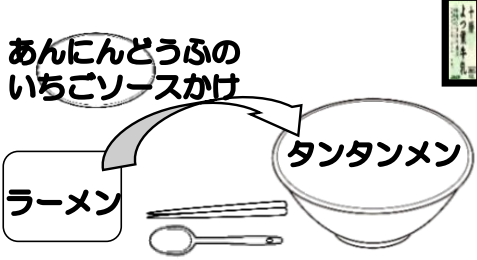
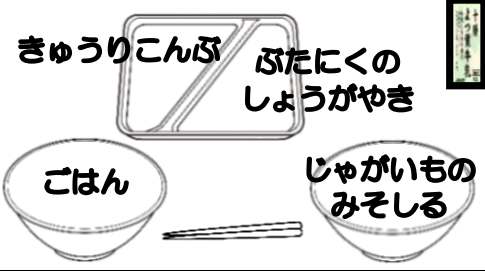
いただきます

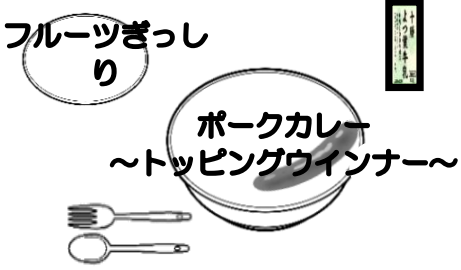
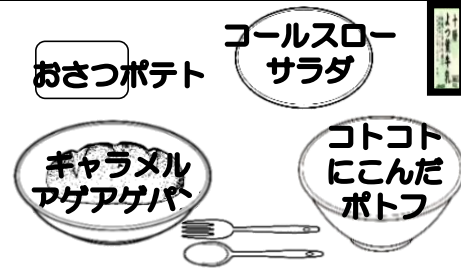
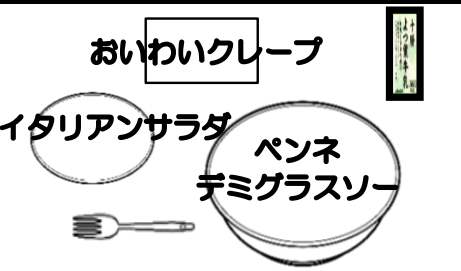
3月

		献立名
3 日 (月)		ごはん わかめのみそしる あつあげのすきやきに もやしのごまあえ さげばっば 牛乳
	☆ひとこと☆ 3月の食育目標は「1年間の反省をしよう」です。1年間、学校や家庭での食生活はどうでしたか？3月の給食は、1年間、いろいろなことにチャレンジした「がんばったね！」の気持ちを込めて、喜んでもらえるメニューがいっぱいの特別な1ヶ月です。楽しみながら、たくさん食べてくださいね♪	★ごちそうさま★
4 日 (火)		ごもくちらしずし さわにわん 3にんのこせい いたっぴりきんぴら いちごスティックケーキ 牛乳
	☆クイズ☆ ひな祭りは、女の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いをする日ですが、「おひなさま」にかかざる「おもち」は何でしょう？ ①かしわもち ②ひしもち ③はさんでおいしい	★ごちそうさま★

5 日 (水)		よこぎりブランバンズパン	
		オニオンスープ	
		はさんでおいしい かにグラコロ ～ソース～	
		はさんでおいしいキャベツソテー	
		コーヒー牛乳	
	☆ひとくちメモ☆	★ごちそうさま★	
	<p>きょう 今日(きょう)は横切り(よこぎ)ブランパンに、「はさんでおいしいキャベツソテー」と「はさんでおいしいかにグラコロ」をはさんで、グラタンコロッケ(た)バーガーにできます♪おいしく食べてくださいね。</p>		
6 日 (木)		ごはん	
		わかめスープ	
		ぎょうざ	
		チャプチェ	
		牛乳	
	☆クイズ☆	★ごちそうさま★	
	<p>ぎょうざは中国(ちゅうごく)の料理(りょうり)です。中国(ちゅうごく)でよく食べられているぎょうざはどれでしょうか？</p> <p>①水ぎょうざ ②揚げぎょうざ</p> <p>③焼きぎょうざ</p> <p>答え：①水ぎょうざ</p>		
7 日 (金)		わかめうどん	
		きなこポテトもち	
		牛乳	
		☆クイズ☆	★ごちそうさま★
		<p>きなこは大豆(だいず)から作(つく)られていますが、他に大豆(だいず)から作(つく)られているものは次のうちどれでしょうか。(答えは2つ)</p> <p>①しょうゆ ②厚揚げ ③はんぺん</p> <p>答え：①しょうゆ と、②厚揚げ</p>	

10 日 (月)	<p>みかんゼリー</p> <p>カラフルぶたどん</p> <p>とうふのみそしる</p>	カラフルぶたどん
		とうふのみそしる
		みかんゼリー
		牛乳
	☆クイズ☆	★ごちそうさま★
	<p>今日はみかんゼリーです♪みかんに、たくさん入っている、かぜや病気を予防してくれる栄養素は、次のうちどれでしょう？</p> <p>①たんぱく質 ②ビタミンC</p> <p>③食物せんい 答え：ビタミンC</p>	
11 日 (火)	<p>キャベツのうめあえ</p> <p>にごじゃが</p> <p>ごはん</p> <p>だいこんのみそしる</p>	ごはん
		だいこんのみそしる
		にくじゃが
		キャベツのうめあえ
	牛乳	★ごちそうさま★
	☆クイズ☆	
	<p>豚肉についてのクイズです。豚肉はどんな時に食べると、よい効果があるでしょうか？</p> <p>①疲れている時 ②頭がいたい時</p> <p>③便秘の時</p> <p>答え：①疲れている時</p>	
12 日 (水)	<p>とうにゅうプリン</p> <p>ダイコンマリネ</p> <p>コロッケ</p> <p>クリームパン</p> <p>アルファベット</p>	クリームパン
		アルファベットスープ
		コロッケ
		ダイコンマリネ
	とうにゅうプリン	★ごちそうさま★
	牛乳	
	☆クイズ☆	
	<p>今日はコーンピラフです。では「ピラフ」のクイズです。「ピラフ」はどこの国の料理でしょうか？</p> <p>①イタリア ②日本 ③トルコ</p> <p>答え：③トルコ</p>	

13 日 (木)	 <p>あますだれにくだんご</p> <p>しょうがいれさせて いただきますね! ぶたじる</p> <p>わけわかめ ごはん</p>	わけわかめごはん
		しょうがいれさせて いただきますね! ぶたじる
		あますだれにくだんご
		牛乳
	☆クイズ☆	★ごちそうさま★
	<p>ぶたじるに入っている生姜は、体の中でど んな効果があるでしょうか?</p> <p>①免疫力を高める ②体を温める</p> <p>③かぜを予防する</p> <p>答え：全部</p>	
14 日 (金)	 <p>あんにんどうふの いちごソースかけ</p> <p>ラーメン</p> <p>タンタンメン</p>	タンタンメン
		あんにんどうふのいちごソースかけ
		牛乳
		☆クイズ☆
	<p>もやしには、ビタミンや食物せんいなどの 栄養が含まれています。日本では主に、緑 豆もやし、大豆もやし、黒豆もやしの3種 類のもやしが作られています。給食で 使っているもやしは、何もやしでしょう?</p> <p>①緑豆もやし ②大豆もやし</p> <p>③黒豆もやし 答え：緑豆もやし</p>	
17 日 (月)	 <p>きゅうりこんぶ</p> <p>ぶたにくの しょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの みそしる</p>	ごはん
		じゃがいものみそしる
		ぶたにくのしょうがやき
		きゅうりこんぶ
	牛乳	★ごちそうさま★
	☆クイズ☆	
	<p>給食では、お味噌汁の出汁に昆布を使って いますが、だしの素になる昆布のうま味の 成分は次のうちどれでしょうか?</p> <p>①グルグル酸 ②グルコン酸</p> <p>③グルタミン酸 答え：③グルタミン酸</p>	

18 日 (火)		<p>ポークカレー～トッピングウインナー～</p> <p>フルーツぎっしりフルーツカクテル</p> <p>とかちのおいしい牛乳</p>
	<p>☆クイズ☆</p> <p>毎日の給食についている牛乳には、骨や歯を強くする栄養素が入っていますが、なんという栄養素でしょうか？</p> <p>①炭水化物 ②カルシウム ③鉄分</p> <p>答え：②カルシウム</p>	<p>★ごちそうさま★</p>
19 日 (水)		<p>キャラメルアゲアゲパン</p> <p>コトコトにこんだポトフ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>おさつポテト</p> <p>牛乳</p>
	<p>☆クイズ☆</p> <p>おさつポテトの「さつまいも」の生産量日本一はどこでしょうか？</p> <p>①北海道 ②鹿児島県 ③愛知県</p> <p>答え：②鹿児島県</p>	<p>★ごちそうさま★</p>
21 日 (金)		<p>パンネデミグラスソース</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>おいわいクレープ</p> <p>牛乳</p>
	<p>☆ひとこと☆</p> <p>今年度の給食は今日が最後です。苦手なものが食べられるようになった人や、食べられる量が増えた人も多く、みなさんの成長を感じられます。一年間を振り返りながら、楽しい給食時間にしてくださいね。</p>	<p>★ごちそうさま★</p>