

3月のよていにんだて表



川辺町学校給食センター(電話 53-2329)



3月は、まとめの月です。
給食のマナーを守り、楽しい給食の時間を過ごしましょう。



<p>ふるさと川辺給食(2日)</p> <p>切干大根</p> <p>川湊の里の方が大根を千切りにして、天日で乾燥させて切干大根を作ってくださいました。とても手間がかかります。おいしい煮物に出しますよ。感謝の気持ちでいただきます!</p> <p>(ド) ドレッシング ◎ 学校配送 (ゴミは、業者が回収しますので分けてください)</p> <p>給食の基準量 (小) 650kcal (中) 830kcal</p>	<p>1日(水)</p> <p>中3の1希望献立</p> <p>ミニアセロラゼリー</p> <p>(ド) あげぎょうざ ゆでブロッコリー (2, 3コ)</p> <p>ごもくらーめん</p> <p>(小) 587kcal (中) 741kcal</p>	<p>2日(木)</p> <p>ふるさと川辺給食</p> <p>◎デコボン</p> <p>ふたにくと ころやとうふの きりほしだいこんの かりんあげにつけ</p> <p>かわべの むぎごはん けんちんじる</p> <p>(小) 678kcal (中) 844kcal</p>	<p>3日(金)</p> <p>ひなまつりの献立</p> <p>◎ひしもち</p> <p>なのはなあえ さわらの てるやしき</p> <p>小: きざみり (教室でかける) *中: てまきのり</p> <p>ちらしずし はるのすましじる</p> <p>(小) 625kcal (中) 748kcal</p>	
<p>6日(月)</p> <p>あおりんごグミ</p> <p>(ド) もやしサラダ ポークシュマイ</p> <p>キムチチャーハン トックいり</p> <p>かんこくふうスープ</p> <p>(小) 608kcal (中) 753kcal</p>	<p>7日(火)</p> <p>中学校卒業式・小6お祝い給食</p> <p>◎りんご</p> <p>とりの ごもく マーメレードやき きんぴら</p> <p>むぎごはん しらたまふの すましじる</p> <p>(小) 604kcal (中) 給食なし</p>	<p>8日(水)</p> <p>歯の日</p> <p>小: キャンディーチーズ 中: かたぬきチーズ</p> <p>(ド) コーンわかめ サラダ だいすいり かきあげ</p> <p>きつねうどん</p> <p>(小) 627kcal (中) 840kcal</p>	<p>9日(木)</p> <p>野菜の日献立「ねぎ」</p> <p>◎オレンジ</p> <p>(ド) だいこんサラダ とりとごぼうの あまから</p> <p>むぎごはん いたじる</p> <p>(小) 607kcal (中) 748kcal</p>	<p>10日(金)</p> <p>ミニりんごゼリー</p> <p>とり そぼろ かぼちゃのてんぷら</p> <p>そぼろごはん のっぺいじる</p> <p>(小) 727kcal (中) 900kcal</p>
<p>13日(月)</p> <p>ミルメーク</p> <p>やさいのナムル かわはぎてんぷら</p> <p>むぎごはん マーボーどうふ</p> <p>(小) 700kcal (中) 863kcal</p>	<p>14日(火)</p> <p>(ド) かいそういり サラダ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>マールビーンズ</p> <p>ポテト グラタン</p> <p>こめこしよくパン</p> <p>(小) 676kcal (中) 870kcal</p>	<p>15日(水)</p> <p>◎みかんゼリー</p> <p>ゆかりあえ とりのからあげ</p> <p>むぎごはん にくじゃが</p> <p>(小) 698kcal (中) 861kcal</p>	<p>16日(木)</p> <p>◎ヨーグルト</p> <p>ゆでえだまめ</p> <p>おからドーナツ</p> <p>やきそば</p> <p>(小) 671kcal (中) 816kcal</p>	<p>17日(金)</p> <p>ミニレモンゼリー</p> <p>ふくじんづけあえ だいすと さつまいもの あげに</p> <p>カレーライス</p> <p>(小) 689kcal (中) 851kcal</p>
<p>20日(月)</p> <p>◎りんご</p> <p>(ド) ごぼうサラダ ちぐさやき</p> <p>にんじんごはん しろみそじる</p> <p>(小) 616kcal (中) 762kcal</p>	<p>21日(火)</p> <p>しゅんぶん ひ 春分の日</p> <p>Illustration of two figures representing the equinox.</p>	<p>22日(水)</p> <p>お祝い給食</p> <p>◎おいわいゼリー</p> <p>とりにくの レモン ふうみ</p> <p>(ド) きりほしだいこんと いたこんにゃくのサラダ</p> <p>あずきごはん すましじる</p> <p>(小) 658kcal (中) 805kcal</p>	<p>23日(木)</p> <p>小学校卒業式</p> <p>ぶどうグミ</p> <p>(ド) やさいサラダ コンソメスープ</p> <p>ピザトースト</p> <p>(小) 給食なし (中) 749kcal</p>	<p>24日(金)</p> <p>しゅりょう しき 修了式</p> <p>Illustration of children and staff at a graduation ceremony.</p>

※都合により献立の一部が変更することがあります。

~1年間をふりかえってみましょう~

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように栄養のことを考えて作っています。

- ・毎日残さずに食べることができましたか?
 - ・食事のマナーを守って食べることができましたか?
- 給食を通して学んだことや自分の食生活についてふりかえり、これからの生活で挑戦したいことを考えてみましょう!



マナーを守って、楽しい食事

春休みに朝食を自分でつくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

