令和3年　3月分　給食献立表

月	火	水	木	金	土
1日 照り焼きチキン ちくわと きゅうりのマヨ和え えのきと キャベツのみそ汁 バナナ	2日 もずく丼 カラフル塩ナムル 鶏肉と 冬野菜のみそ汁 りんご	3日　ひな祭り誕生会 花ちらし寿司 エビフライ シーザーサラダ すまし汁 桜餅 いちご	4日 ぎょうざ 春雨サラダ チンゲン菜と えのきのスープ ゼリー	5日 みそラーメン ブロッコリーと 卵のサラダ バナナ	6日 かれいのおろし煮 のり風味サラダ けんちん汁 りんご
8日 ポークケチャップ 小松菜と ツナの和え物 もやしとニラのみそ汁 ヨーグルト	9日　お別れ会 胚芽ロールパン 唐揚げ☆ナポリタン フライドポテト コールスロー かき玉スープ ケーキ いちご☆バナナ	10日 プルコギ 水菜と カニカマのサラダ キャベツのゴマみそ汁 りんご	11日 ソース焼きそば 大根サラダ めかぶスープ バナナ	12日 鮭の甘塩焼き 春雨の五目煮 せんべい汁 ゼリー	13日　卒園式
15日 鶏肉の マーマレード焼き 和風サラダ なめこと豆腐のみそ汁 りんご	16日 ネバネバ丼 切干大根の炒め煮 具沢山だし活スープ バナナ	17日 回鍋肉 もやしと きゅうりの中華和え ニラ玉スープ りんご	18日 わかめうどん さつま芋のレモン煮 白菜のお浸し バナナ	19日 タラフライ 水菜と ちくわのゴマ酢和え 大根と人参のみそ汁 ゼリー	20日　春分の日
22日 肉じゃが キャベツと カニカマの酢の物 かぶとしめじのみそ汁 りんご	23日 カレーライス 福神漬 ツナコーンサラダ もずくスープ ヨーグルト	24日 ささみフライ ひじきサラダ 白菜とふのりのみそ汁 りんご	25日 ミートソーススパゲティ 海藻サラダ 野菜スープ バナナ	26日 ほっけの塩焼き 春雨の五目煮 豚汁 ゼリー	27日 プチハンバーグ スパサラダ 豆腐とねぎのみそ汁 バナナ
29日 あさりのかき揚げ 切干大根のサラダ 油揚げと じゃが芋のみそ汁 バナナ	30日 鶏みそそぼろ丼 小松菜のサラダ わかめスープ りんご	31日　修了式 チリコンカン キャベツと ハムのサラダ 春野菜のポトフ バナナ	毎日提供 昼…主食 牛乳		

給食だより

いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽につまめるので、子どもたちにも大人気ですね。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに、食物繊維が豊富なので便秘がちなときにも大いに食べたいですね。

ハマグリのお吸い物

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは２枚で一対となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。ハマグリはアサリやシジミよりもうまみ成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。