

3月給食たより



月	火	水	木	金
<p>●キャベツ ●だいこん ●冷凍かぼちゃ ●冷凍ブロッコリー ●冷凍むきえだまめ ●冷凍大豆 ●冷凍里いも ●とうふ ●あつあげ ●糸こんにやく ●ベーコン ●ハム ●みそ ●米</p>				<p>1. カウどん ゆでうどん きつねもち なめこうどん汁 ●厚揚げのうま煮 ●桜もち</p>
<p>4. コーンピラフ ●秋田とっさりハンバーグソースかけ ●ハムとキャベツの炒めもの ●ポトフ ●い〜よかんゼリー</p>	<p>5. むぎごはん ●ポークカレー ●ブロッコリーの温野菜 ●バックドレッシング(青じそ) ●ミルクコーヒー</p>	<p>6. ごはん ●キャベツぎょうざ(小2コ、中3コ) ●マーボー春雨 ●豆腐と長ねぎのスープ</p>	<p>7. たけのこごはん ●メバルの塩麹焼き ●切り干し大根とあさりの炒め煮 ●菜の花と卵豆腐のすまし汁</p>	<p>8. ココアパン ●チキンチーズオープン焼き ●野菜たっぷりナポリタン ●ビーフシチュー ●レモンカスタードタルト ●ジョア(プレーン)</p>
<p>11. ごはん ●パオズたれかけ(2コ) ●えびと厚揚げのチリソース煮 ●もずくのスープ</p>	<p>12. ビビンバ丼 ●むぎごはん炒めナムル ●わかめスープ ●韓国のに</p>	<p>13. ごはん ●根菜メンチカツしょうゆかけ ●野菜とちくわの炒めもの ●なめこ汁</p>	<p>14. ごはん ●若鶏の唐揚げ甘酢ソース ●かぶのそぼろ煮 ●キャベツ炒め豚汁 ●クリームブリュレプリン</p>	<p>15. ごはん ●しそ巻き棒ぎょうざ(小2コ、中3コ) ●ミートボールの酢豚風 ●ワンタンスープ(みそ味)</p>
<p>18. ごはん ●さばのみそ煮 ●大根のべっこう煮 ●米粉めん入りすまし汁</p>	<p>19. むぎごはん ●チキンカレー ●かぶの温野菜 ●バックドレッシング(たまねぎ) ●型抜きレアチーズいちご</p>	<p>20. ごはん ●鮭の黄金焼き ●キャベツの煮びたし ●けんちん汁 ●すだちゼリー ●ジョア(ブルーベリー)</p>	<p><給食センターの衛生管理について> 2月4日、21日の腸内細菌検査、 21日のノロウイルス検査は 全職員陰性でした。</p>	

◆◆ 牛乳は毎日つきます。牛乳のかわりにジョアがつく日もあります。◆◆

※都合により献立が変更になることもあります。ご了承くださいませよう願いたします。

春休みもしっかり「早寝・早起き・朝ごはん」!

1日3食、しっかり食事をすることは健康づくりの基本です。中でも朝ごはんは1日のリズムをつくり、体と脳が活動するための大切なエネルギー源となります。春休み中も朝は時間にきちんと起きてしっかり朝ごはんを食べてよい生活リズムで過ごしましょう。新しい学校や学年で、よいスタートが切れるようがんばりましょう。



毎朝、きちんととどいている? **体からのお便り**

Love letter from Karada...
こんにちは!
ほくの名前は、「バナナうんち」といいます。ほくが、君の体の中から毎日出てくるのは、おなかの中が調子があつてもよいし、だよ。野菜や海そう、豆、きのこなどを白ごころからよく食べて、よく運動していると、きつとほくに会えると思います。毎朝会えるのを楽しみにしています。
バナナうんちより

バナナうんちができるまで
おなかのごみをくっつける!
食物せんいは、おなかの腸の中で、いらぬものをくっつけていき、うんちのものになります。

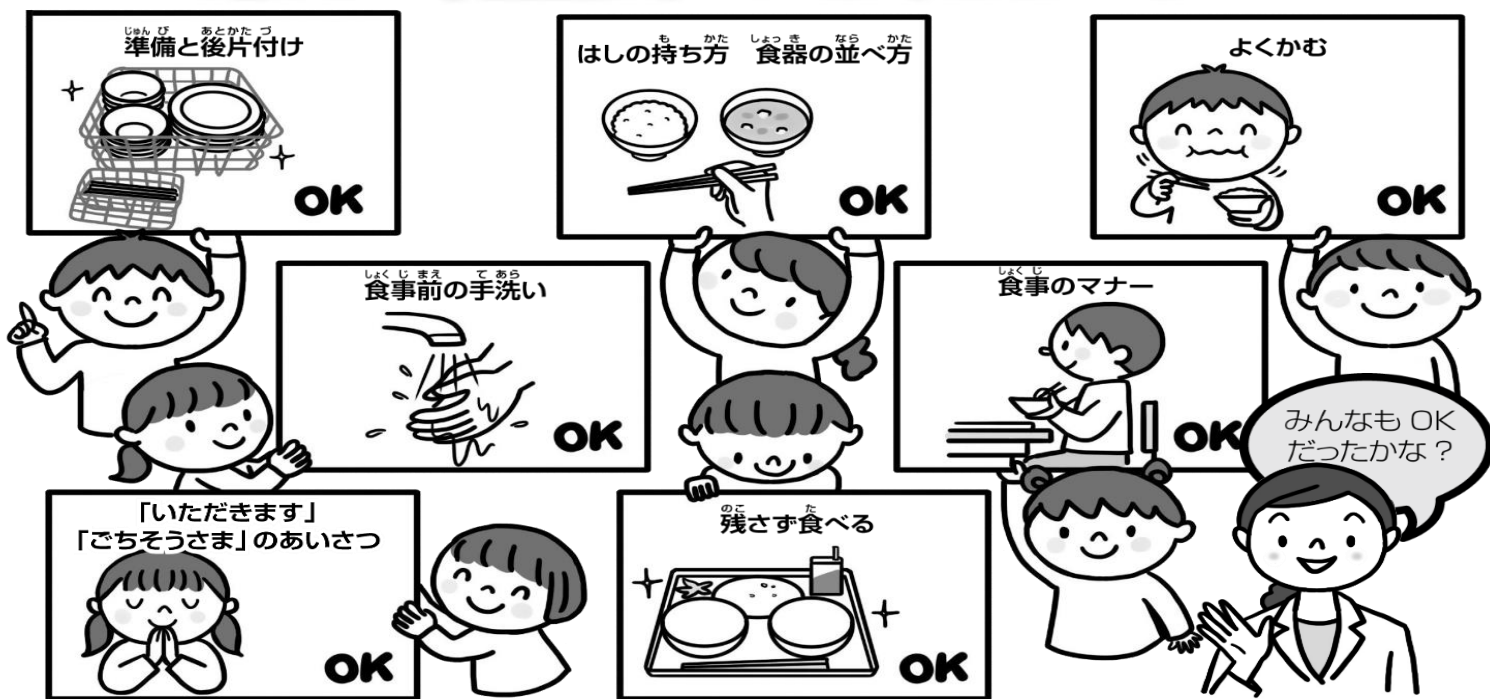
あともう少し!
水分が吸収されたうんちのもと、あとは出るのを待つばかりです。

よいんちの味方! 食物せんい
野菜、きのこ、海そう、大豆、くだものなどにたくさん含まれているよ。

ご卒業・ご進級 おめでとうございます。

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。ご卒業、ご進級を迎えるみなさん、本当におめでとうございます。みなさんの思い出に残っている給食は何ですか? 給食をはじめ、学校で楽しく過ごした時間が、これから先、長い人生を歩んでいくみなさんを支える、よい思い出になってほしいなど願っています。

楽しく給食できたかな?



1年間の食生活をふり返ってみよう!

