
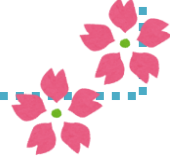


月	火	水	木	金
<p>ご卒業 おめでとうございます！ 最後までおいしく、楽しく 食べましょう！</p> 		<p>中学校3年生リクエストメニュー あげパン リクエストの多かったあげパンを3月の献立に取り入れました。</p> 	<p>1 みそラーメン・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉・つと 黄 ちゅうかめん</p> <p>緑 もやし・玉ねぎ・ほうれん草・にんじん・めんま・にんにく</p> <p>はるまき</p> <p>赤 とり肉 黄 油・こむぎこ・でんぷん</p> <p>緑 玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・にんじん・もやし・はるさめ</p> <p>かじゅうグミ 黄</p>	<p>2 ちらしずし+のり・牛乳</p> <p>赤 たまご・さくらでんぷ 黄 こめ 緑 にんじん・たけのこ・れんこん・しいたけ・かんぴょう</p> <p>ひなまつりこんだて</p> <p>すましじる</p> <p>黄 まりふ 緑 えのきだけ・にんじん・ほうれん草</p> <p>えびフライ</p> <p>赤 えび 黄 こむぎこ・パンこ・油</p> <p>ひなゼリー</p> <p>パックのりがつくので、ちらしずしにかけてたべましょう。</p>

5 ごはん・牛乳	6 コッペパン・牛乳	7 ごはん・牛乳	8 あげパン・牛乳	9 せきはん+ごましお
<p>なめこの味噌汁</p> <p>赤 とうふ 緑 なめこ</p> <p>さんまのオレンジに</p> <p>赤 さんま</p> <p>ひじきとがんもの煮物</p> <p>赤 ひじき・がんも 緑 にんじん・ごぼう・だいこん・さやいんげん・つきこんにゃく</p>	<p>ミネストローネスープ</p> <p>赤 ウインナー 黄 マカロニ 緑 にんじん・玉ねぎ・トマト</p> <p>とりのてりやき(手作り)</p> <p>赤 とり肉</p> <p>ツナサラダ</p> <p>赤 ツナ 緑 キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・レモン・にんじん・りんご</p>	<p>けんちん</p> <p>赤 とり肉・天かま・とうふ・ひじき 黄 じゃがいも・油 緑 にんじん・だいこん・ごぼう・つきこんにゃく</p> <p>メンチカツ</p> <p>赤 ぶた肉・とり肉 黄 油・パンこ 緑 玉ねぎ・キャベツ</p> <p>もやしのごまあえ</p> <p>黄 いりごま 緑 もやし・コーン</p>	<p>ようふうおでん</p> <p>赤 ウインナー・さつまボール 黄 じゃがいも 緑 にんじん・だいこん・こんにゃく</p> <p>ゼリーあえ</p> <p>黄 ゼリー 緑 おとう・パイン</p>	<p>黄 こめ・もちこめ・きんときあまなっとう</p> <p>たまごやき 赤</p> <p>はちはいじる</p> <p>赤 とうふ 黄 でんぷん 緑 ほししいたけ・長ねぎ</p> <p>いりどり</p> <p>赤 とり肉・ちくわ 緑 こんにゃく・いんげん・にんじん・だいこん・たけのこ・ごぼう</p> <p>そつぎょうおいわいこんだて</p>

12 ビビンバ・牛乳	13 カレーうどん・牛乳	14 ごはん・牛乳	15 ミートソース・牛乳	16 チャーハン風・牛乳
<p>※ビビンバの具(ナムル)</p> <p>黄 いりごま・ごま油 緑 にんじん・もやし・ほうれん草</p> <p>※ビビンバの具(いためもの)</p> <p>赤 ぶたひき肉・だいず 黄 ごま油 緑 たけのこ・さんさい・しょうが・にんにく</p> <p>わかめスープ</p> <p>赤 わかめ・つと 黄 ごま油・ごま 緑 めんま</p>	<p>赤 とり肉・花ちくわ・油あげ 黄 うどん・油・でんぷん 緑 玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほししいたけ</p> <p>やきかまチーズ</p> <p>赤 ちくわ・チーズ</p> <p>ミニフィッシュ 赤</p>	<p>もやしとあげのみそしる</p> <p>赤 油あげ 緑 もやし</p> <p>さばのみそに</p> <p>赤 さば</p> <p>こんぶの油いため</p> <p>赤 ぶた肉・ほろぎりこんぶ・天かま 黄 いりごま・油 緑 にんじん・つきこんにゃく</p>	<p>赤 ぶたひき肉 黄 スパゲティ・バター 緑 玉ねぎ・にんじん・にんにく</p> <p>チキンナゲット(2こ)</p> <p>赤 とり肉・おから 黄 こむぎこ・油・パンこ</p> <p>いよかん 緑</p> <p>中学校卒業式</p>	<p>赤 ベーコン 黄 バター・油 緑 玉ねぎ・にんじん・ピーマン</p> <p>めんまのスープ</p> <p>赤 つと 黄 はるさめ 緑 めんま・長ねぎ</p> <p>キムチあえ</p> <p>緑 もやし・にんじん・きゅうり</p> <p>小学校卒業式</p>

19 ごはん・牛乳	20 ソフトフランスパン・牛乳	春分の日	22 しょうゆラーメン・牛乳	修了式・離任式
<p>じゃがいもとわかめのみそしる</p> <p>赤 わかめ 黄 じゃがいも 緑 長ねぎ</p> <p>とり肉とカシューナッツのいためもの</p> <p>赤 とり肉 黄 カシューナッツ・油・でんぷん 緑 たけのこ・ピーマン・玉ねぎ・しょうが</p> <p>なっとう 赤</p>	<p>シチュー</p> <p>赤 とり肉・クリームチーズ・牛乳 黄 バター・じゃがいも・油 緑 にんじん・玉ねぎ・グリーンピース</p> <p>にくだんご(2こ)</p> <p>赤 とり肉 黄 油・パンこ・でんぷん 緑 玉ねぎ</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>赤 かにかまぼこ・かいそう 緑 キャベツ・コーン・きゅうり・もやし</p>	<p>卒業証書</p> <p>おめでとう</p>	<p>赤 ぶた肉・つと 黄 ちゅうかめん 緑 めんま・ほうれん草・長ねぎ・しょうが</p> <p>おこのみやき(ソースがけ)</p> <p>赤 いか 黄 こむぎこ・でんぷん・油 緑 キャベツ・にんじん・とうもろこし・しいたけ</p> <p>えだまめ</p> <p>緑 えだまめ</p>	<p>修了式・離任式</p>

給食の牛乳は大切なカルシウム源

カルシウムの食事摂取基準(目標値)(mg/日)

6~7歳 8~9歳 12~14歳 10~11歳 12~14歳
男子 女子 男子 女子 男子 女子 男子 女子

〔牛乳1本(200ml)=227mg〕
1日の目標量の約1/3から1/4の量を補っています。毎日残さず飲みましょう。

月の平均栄養摂取量

	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
小	631	24.5
中	780	29.6

あか(赤) : からだをつくる。
き(黄) : はたらく力や体温になる。
みどり(緑) : からだの調子をととのえる。

・牛乳は、あか(赤)のなかまです。
・ごはん、パン、めんま、いはい、き(黄)のなかまです。

◆◆3月の給食目標◆◆
給食の反省をしよう。
1年間で、食べられるようになったものはありますか？
給食の時間にがんばったことはなんですか？


◆森町きりん(おしまひやまかない)でとれる食材の活用よいてい◆

○米
※食材の都合により、一部変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※メニューは、変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

◆お米は、北海道産と、森町産の2しゆるいのお米を使用しています。

卒業しても、毎日しっかり食事をとり、健康な体をつくって下さいね！



※学校給食費は、小学生で1ヵ月あたり1,520円・中学生で1,600円森町より子育て支援策として、助成されております。また、学校給食の食材は、保護者の皆さんが毎月納入されます給食費によってすべてまかなわれています。

年度末が近づいていますので早めに給食費を納めましょう。納め忘れのない口座振替のご活用をお願いします。