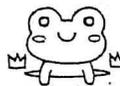
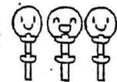


☆おはしの欄にマーク(★)がついている日は、おはしを忘れないようにしましょう。

日	曜	はし	こんだて名	主な材料			熱量 塩分	
				主にエネルギーになる	主に体を作る	主に体の調子を整える		
2	月	★	ちらし寿司 牛乳	レンコン入りつくね はまぐりのすまし汁	米 砂糖 油 三色ゼリー	牛乳 油揚げ 鶏糸卵 はまぐり 豆腐 かまぼこ わかめ つくね	にんじん かんぴょう しいたけ えだまめ えのきたけ ねぎ	603kcal 2.3g
3	火		青煎りコッペン 牛乳	ドライカレー 白花豆のポタージュ	パン じゃがいも 生クリーム 油 砂糖	牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉 大豆ミート 白花豆	たまねぎ にんじん パセリ にんにく ビーマン	605kcal 3.3g
4	水	★	ごはん 牛乳	八宝菜 春巻き	ごはん 油 片栗粉 ごま油 春巻き	牛乳 豚肉 イカ うずら卵 かまぼこ	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが にんにく ねぎ ヤングコーン きくらげ たけのこ	651kcal 1.5g
5	木	★	ごはん 牛乳	肉豆腐 みつばとささみのマヨサラダ	米 油 砂糖 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 牛肉 豆腐 鶏肉	にんじん こんにゃく たまねぎ 白ねぎ 小松菜 みつば きゅうり	703kcal 1.3g
6	金		お別れ遠足					
9	月	★	ごはん 牛乳	ふわふわ卵の豚肉炒め わかめスープ	米 春雨 ごま油 油 砂糖 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 わかめ 豆腐 豚肉 ウィナー みそ 卵	にんじん たまねぎ ねぎ いら にんにく しょうが りんご	617kcal 1.9g
10	火		ミルクパン 牛乳	豆と野菜のスープ ジャーマンポテト 焼きプリン	パン 油 じゃがいも 豆乳バター	牛乳 豚肉 ベーコン のこぎ 青えんどう豆 赤いんげん豆 ウィンナー プリン	だいこん たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	625kcal 2.5g
11	水	★	わかめごはん 牛乳	きびごのかりかりフライ 冠地鶏うどん	米 うどん 油	牛乳 わかめ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ きびごフライ	しいたけ はくさい にんじん 白ねぎ	611kcal 2.2g
12	木	★	ごはん 牛乳	いわし梅みそ煮 いら豚じゃが	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 さつまあげ いわし梅みそ煮	にんにく にんじん たまねぎ こんにゃく いら	652kcal 1.7g
13	金		黒砂糖パン 牛乳	サーモンフライ 洋風かきたまスープ	パン じゃがいも 油	牛乳 卵 ベーコン サーモンフライ	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう	620kcal 2.4g
16	月		麦ごはん 牛乳	ハヤシライス 小松菜とエリンギのソテー ヨーグルト	米 麦 油 オリーブオイル	牛乳 牛肉 ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリーンピース トマト 小松菜 キャベツ コーン エリンギ	695kcal 2.2g
17	火		青煎りコッペン 牛乳	マリヤキキキパン ポイルキャベツ スライスチーズ	パン じゃがいも 油	牛乳 鶏肉 マリヤキキキパン チーズ	たまねぎ はくさい にんじん パセリ コーン キャベツ	604kcal 2.8g
18	水		ごはん 牛乳	ビビンバ キムチ入りトックスープ	ごはん 油 トクク ごま油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 卵 牛肉 みそ	キムチ にんじん キャベツ えのきたけ いら しょうが にんにく もやし 小松菜	592kcal 2.2g
19	木	★	赤飯(ごま塩) 牛乳	ロースカツ 豆腐汁 ブロッコリーのガーリックソテー	赤飯 ごま 油	牛乳 わかめ 豆腐 かまぼこ トンカツ ベーコン	しいたけ たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ ブロッコリー コーン	608kcal 2.2g
20	金		春分の日					
23	月	★	ごはん 牛乳	サイロステーキ お祝いセレクトケーキ 厚揚げと大根のみそ汁	ごはん 砂糖 油 片栗粉	牛乳 厚揚げ わかめ みそ 牛肉	だいこん にんじん 小松菜 ねぎ たまねぎ にんにく	686kcal 1.9g
24	火		卒業式					
25	水		ごはん 牛乳	三色そばろ丼 じゃがもちスープ	ごはん じゃがいももち 油 ごま油 砂糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん もやし きくらげ いら しょうが コーン えだまめ	597kcal 1.9g
26	木		修学式					



3月 給食だより



3月の月目標「1年間の給食をふりかえろう」

今年度も、残り1か月になりました。3月は1年間のまとめと、進学や進級に向けての準備の月です。これまでの給食や食生活をふりかえり、チェックしてみましょう。6年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。小学校生活最後の給食を、楽しんでください。

<p>よくかんで 食べましたか?</p>	<p>マナーを守って 食べましたか?</p>	<p>協力して、準備や 片付けが できましたか?</p>	<p>はしを正しく持って 食べることが できましたか?</p>
<p>苦手なものに、 チャレンジして みましたか?</p>	<p>食べる前に、必ず 手洗いをしましたか?</p>	<p>感謝の気持ちを もって食べることが できましたか?</p>	<p>毎日、朝ごはんを 食べましたか?</p>

<ひなまつりメニュー> 2日(月)

桃の節句の伝統料理である「ちらし寿司」と「はまぐりのすまし汁」です。ひなまつりデザートもつきます。

<冠地鶏うどん> 11日(水) <肉豆腐> 5日(木)

大分のブランド肉である、「冠地鶏」と「おおいと和牛」を使います。

<みつばの日メニュー> 5日(木)

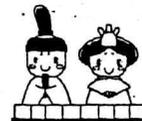
「JAおいたみつば部会」の方からいただいた、みつばを使った「みつばとささみのマヨサラダ」を作ります。

<アイデアメニュー> ふわふわ卵の豚肉炒め 9日(月)

令和6年度に大分市が募集したアイデアメニューの推薦レシピです。ふわふわの炒り卵や、豚肉、ウィンナー、ニラなどが入った炒め物です。

<卒業お祝いメニュー> 19日(木)

6年生の卒業をお祝いする、ごちそうメニューです。



- 今月のおおいと産給の日 は、5日(木)です。大分県産の「みつば」を使用します。
- 都合により、献立内容を変更する場合があります。