
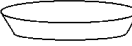




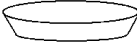


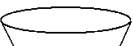





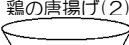
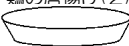




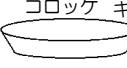





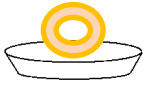


















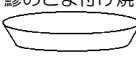





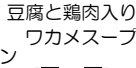











3月 盛り付け表



Monday☺月	Tuesday☺火	Wednesday☺水	Thursday☺木	Friday☺金
 <div data-bbox="639 371 906 517" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 3年生最後の給食です。 お祝い献立になっています。 </div>			1 ジャージャー麺  野菜と豆腐のスープ  	2 鯖のつけ焼き  さくら餅  菜の花入りちらし寿司  粕汁  
			ジャージャー麺は、中国北部の家庭料理です。トウバンジャンやテンメンジャンを入れてつくる肉みそをのせた汁なし麺です。	今日はひな祭り給食です。さくら餅のビニール袋は入ってきた袋にまとめて入れてください。
5 ポークカレー  人参サラダ  	6 かしわ天  おかめうどん麺/汁  	7 ツナとボイル野菜のサラダ  鶏の唐揚げ(2)  祝いケーキ  赤米ご飯  沢煮椀  	8 味噌じゃがコロッケ  キャベツ  ご飯  かき玉汁  	9 コールスローサラダ  手作りピザ  コーンクリームスープ  
人参は免疫力を高め、風邪を予防する効果があります。10月から2月が旬の時期です。たくさん食べましょう。	かしわ天は、鶏肉の天ぷらのことです。関西では、鶏肉のことを「かしわ」と呼んでいます。	今日は卒業お祝い給食です。ケーキの箱は潰して食缶にまとめてください。	味噌じゃがコロッケは給食室で手づくりしています。みそ風味のコロッケなので、ソースはかかりません。	手作りピザは、ピザクラストというチーズやソーセージなどのトッピングをたくさん乗せられるふち付きの生地で作りました。
12 チキンのハーブ  パン粉焼き  にんじんピラフ  オニオンスープ  	13 オレンジ1/4個  焼き鳥丼  豆乳入り味噌汁  	14 豆と野菜のサラダ  スパゲティ  ミートソース  パイナップルゼリー  	15 卒業証書授与式  	16 鰯のごま付け焼き  五目煮  ご飯  千切り野菜の味噌汁  
オニオンスープの材料である玉葱は、紀元前5000年ごろにはペルシャ地方で食べられていました。血液をサラサラにする効果やダイエットにも有効です。	今日のオレンジはデコポンです。焼き鳥丼は揚げた肉と葱に焼き鳥風のタレを絡めています。ごはんにかけてください。	パイナップルの成分であるクエン酸は、胃腸の調子を整えて消化吸収を助けます。ビタミンCも豊富で美肌効果も期待できます。		ごまは、牛乳の11倍のカルシウムが有ります。ごまに含まれるセサミンには、コレステロールの低下や抗酸化作用があります。
19 チャプチェ  豆腐と鶏肉入り  ワカメスープ  キムチチャーハン  	20 ブルーベリー  ヨーグルト  ハヤシライス  	21 春分の日 		
キムチは韓国の発酵食品です。腸内をきれいにする効果があります。	ブルーベリーの成分のアントシアニンには、目の疲労回復や抗酸化作用による血流をよくする効果もあります。			

7日(水)は3年生給食最終日です。
お祝い献立として赤米ご飯が出ます。
赤米とは、縄文時代に初めて中国大陸から日本に伝わってきたお米(インディカ種)です。昔はお赤飯というと、小豆やささげを加えたものではなく、赤米を蒸したものであったとされ、今のお赤飯の由来となっています。
一足早いお祝い献立を楽しんでください。
ご卒業おめでとうございます。

1・2年生は3月20日が給食最終日です。
今年度も給食をたくさん食べて頂き、ありがとうございました。
給食室一同、より美味しく、安心して安全な給食の提供に努めていきます。

平成30年3月 給食室

