

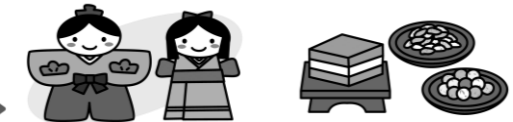
# 3がつのこんだて



日にち	こんだてめい	からだ (体をつくる食品)		からだちょうしとどの (体の調子を整える食品)		(エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう いちごジャム ほたてグラタン コーンサラダ やさいスープ	ほたて とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	<b>にんじん</b> <b>ほうれんそう</b> <b>チンゲンサイ</b>	たまねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし <b>かぶ</b>	コッペパン いちごジャム こむぎこ マカロニ	あぶら マーガリン
2日 (水)	<ひなまつりこんだて> ちらしずし ぎゅうにゅう えびフライ おかかあえ たけのこのすましじる ひなまつりデザート	さけ かつおぶし たまご えび ちくわ	ぎゅうにゅう のり	<b>にんじん</b> <b>なのはな</b> <b>ほうれんそう</b> ねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ	むぎごはん さとう こむぎこ パンこ ひなまつり デザート	あぶら
3日 (木)	マーボーあつあげどんぶり ぎゅうにゅう パオシュウ ナムル ポテトフライ	とうふ ぶたにく ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	<b>こまつな</b> <b>にんじん</b> にら	たまねぎ キャベツ もやし しょうが <b>にんにく</b> しいたけ たけのこ	むぎごはん さとう こむぎこ かたくり しいたけ じゃがいも	ごま あぶら
4日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ ぶたにくのしょうがいため こんぶあえ かぶのみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう いりこ こんぶ	<b>ほうれんそう</b> <b>にんじん</b> ねぎ	しょうが <b>にんにく</b> たまねぎ キャベツ もやし <b>かぶ</b>	むぎごはん さとう かたくり	あぶら
7日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのチリソース パンサンサー わかめスープ	さごし ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にら <b>こまつな</b> <b>にんじん</b> <b>チンゲンサイ</b>	しょうが <b>にんにく</b> キャベツ たまねぎ とうもろこし もやし	むぎごはん かたくり マロニー さとう	あぶら
8日 (火)	ごまじゃこトースト ぎゅうにゅう ガーリックソテー クラムチャウダー	とりにく あさり ちりめんじゃこ とうにゅう	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> ブロッコリー	たまねぎ キャベツ エリンギ チンゲンサイ <b>にんにく</b>	しよく/パン さとう じゃがいも こむぎこ かたくり	マーガリン ごま あぶら
9日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ あまずあえ とうふのすましじる	とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	<b>ほうれんそう</b> <b>にんじん</b> ねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ しょうが <b>にんにく</b>	むぎごはん さとう かたくり	あぶら

日にち	こんだてめい	からだ (体をつくる食品)		からだちょうしとどの (体の調子を整える食品)		(エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
10日 (木)	カレーライス ぎゅうにゅう トマトオムレツ ふくじんづけあえ	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> トマト <b>なのはな</b>	<b>にんにく</b> しょうが たまねぎ キャベツ ふくじんづけ	むぎごはん じゃがいも	あぶら
11日 (金)	<そつぎょうおいわいこんだて> せきはん ぎゅうにゅう てづくりハンバーグ ポイルやさい おつゆふのすましじる そつぎょうおいわいデザート	とうふ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	<b>こまつな</b> <b>にんじん</b> <b>チンゲンサイ</b>	キャベツ たまねぎ れんこん	ごはん あずき ふ パンこ おいわい デザート	ごま マヨネーズ

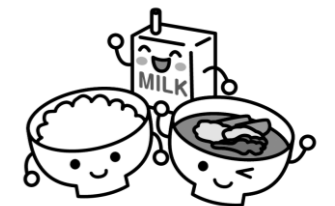
## 3月3日 ひな祭り



女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリうしおじるの潮汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられだいひょうぎが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒かんとうちほうの形をした甘いボン菓子、関西地方では直径1cmちよっけいくらいの丸形のあられまるがたが親しまれています。



自校給食をお届けするのも今月で最後となります。4月からは給食センター「はっぴーくっく」より給食が届きます。これまで学校給食にご理解ご協力いただき、ありがとうございました。残りわずかですが、安全安心でおいしい給食を作っています。よろしくお願いいたします。



今月の比田の野菜等： にんじん ほうれんそう チンゲンサイ にんにく こまつな なのはな かぶ