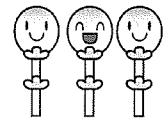





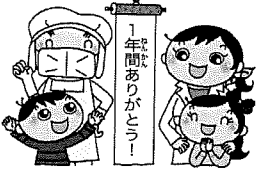


# \* 給食だより \*



※牛乳は毎日つきます。

※献立は物資の都合により変更することがあります。

鳥海学校給食センター

月	火	水	木	金	
<b>卒業リクエストメニュー</b>  ♡の印が、鳥海小6年生、鳥海中3年生からのリクエストメニューです。お楽しみに！		<b>コラボメニュー</b> 2月に引き続き、6年生が家庭科で作ったメニューがあります。			<b>1日 ひなまつりメニュー</b> 880kcal <b>そぼろごはん</b> ♡春兩サラダ <b>花ふのすまし汁</b> <b>ももの花ゼリー</b>
<b>4日</b> 940kcal <b>ごはん</b> ♡とり肉のから揚げ <b>甘酢あんかけ</b> ♡サイコロサラダ <b>大根のみそ汁</b> <b>いよかんゼリー</b>	<b>5日</b> 825kcal ♡たけのこごはん ♡つくね <b>きんし玉子のあえもの</b> <b>はくさいのみそ汁</b>	<b>6日</b> 730kcal <b>ごはん</b> <b>さばの和風カレー煮</b> <b>おひたし</b> <b>西目産わかめのみそ汁</b>	<b>7日</b> 725kcal ♡メロンパン <b>ささみのチーズフライ</b> <b>コーンサラダ</b> ♡ポトフ	<b>8日</b> 1136kcal <b>ポークカレー</b> ♡元気サラダ ♡お楽しみデザート	
<b>11日</b> <b>卒業式代休</b> 	<b>12日</b> 6年生コラボメニュー (洋風・元気100倍めし) <b>バエリア風ごはん</b> <b>サイコロサラダ</b> <b>かぼちゃのポタージュ</b> 850kcal	<b>13日</b> 920kcal <b>わかめごはん</b> <b>とり肉のから揚げ</b> <b>ポテトサラダ</b> <b>玉子スープ</b> <b>ヨーグルト</b>	<b>14日</b> 820kcal <b>焼き肉丼</b> <b>大根サラダ</b> <b>キャベツのみそ汁</b> <b>ココアババロア</b>	<b>15日</b> 795kcal <b>ごはん</b> <b>さんまの塩焼き</b> <b>わかめの炒め煮</b> <b>根菜汁</b>	
<b>18日</b> 840kcal <b>ごはん</b> <b>魚のマヨネーズ焼き</b> <b>ピーマン炒め</b> <b>こまつなのみそ汁</b>	<b>19日</b> 770kcal <b>ごはん</b> <b>ちくわの天ぷら</b> <b>たくあんあえ</b> <b>肉じゃが</b>	<b>20日</b> 春分の日 	<b>21日</b> 855kcal <b>ドライカレー</b> <b>ツナサラダ</b> <b>フルーツポンチ</b>		

## チェックしてみよう 1ねんかんの食べ方

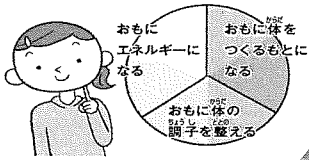
朝ごはんをしっかり食べることができた。



苦手そうなものでも一口は挑戦できた。



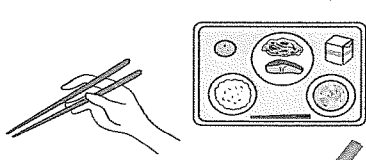
食べ物の栄養のはたらきを考えながら食べることができた。



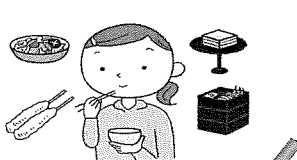
食べ物を大切に、いろいろな人に感謝して食べることができた。



はしの持ち方や食器の置き方に気を付けて



行事食や地域の料理を味わいながら食べる



## 給食初登場！ 春が旬の「生わかめ」

わかめの旬は2月～5月頃です。西目の「久栄丸」さんから無料でいただけることになりました。給食では初めての西目産「生わかめ」です。「生わかめ」のしゃきしゃきとした歯ごたえと磯の香りを楽しみながらいただきます。



3月3日は桃の節句。もともとは中国から伝わった行事と日本の公家の間で行われていたひいな遊びが合わさったもの。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひし餅を食べたりします。