



# 3月

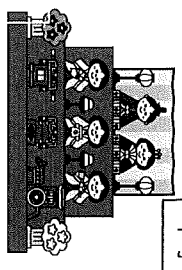


# 給食

# だより



★はリクエストメニュー



※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。

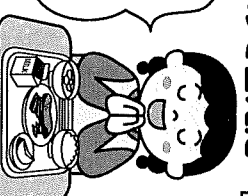
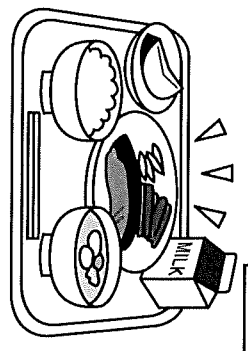


鳥海学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>3日</b> 836kcal ひなまつり メニュー <b>おぼろごはん</b> <b>ミモザサラダ</b> <b>花ふのすまし汁</b> <b>もものゼリー</b>	<b>4日</b> 890kcal <b>ごはん</b> <b>とじ肉のから揚げ</b> <b>甘酢あんかけ</b> <b>★塩ナムル</b> <b>もずくスープ</b> <b>いよかんゼリー</b>	<b>5日</b> 720kcal <b>ごはん</b> <b>鮭の塩焼き</b> <b>切り干し大根の</b> <b>いため煮</b> <b>もやしとキャベツの</b> <b>みそ汁</b>	<b>6日</b> 925kcal <b>★タンメン</b> <b>チキンサラダ</b> <b>★アイスクリーム</b>	<b>7日</b> 930kcal <b>チキンカレー</b> <b>コーンサラダ</b> <b>デザート</b>
<b>10日</b> <b>卒業式代休</b> 	<b>11日</b> 760kcal <b>ごはん</b> <b>とじにくのてし焼き</b> <b>ごまあえ</b> <b>キャベツとろの</b> <b>みそ汁</b>	<b>12日</b> 810kcal <b>ごはん</b> <b>★ハンバーグ</b> <b>(レミグラソース)</b> <b>★ポテトソテー</b> <b>★ABCスープ</b>	<b>13日</b> 800kcal <b>★スパゲティ</b> <b>ミートソース</b> <b>★カラフルサラダ</b>	<b>14日</b> 810kcal <b>ごはん</b> <b>さばのごま焼き</b> <b>こんにゃくの</b> <b>きんぴら</b> <b>小松菜のみそ汁</b>
<b>17日</b> 750kcal <b>ごはん</b> <b>とじ肉のごまみそ焼き</b> <b>野菜炒め</b> <b>大根ともやしのみそ汁</b>	<b>18日</b> 730kcal <b>ごはん</b> <b>たまご焼き</b> <b>ちくせん煮</b> <b>西目産わかめの</b> <b>みそ汁</b>	<b>19日</b> 743kcal <b>パン</b> <b>金浦産白身魚の</b> <b>フライ</b> <b>マカロニサラダ</b> <b>肉野菜スープ</b>	<b>20日</b> <b>春分の日</b> 	<b>21日</b> 750kcal <b>チキンライスの</b> <b>ホワイソースかけ</b> <b>元氣サラダ</b>

給食時間を  
振り返ろう

## 『食育』チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<b>給食の前に手を</b> きれいに洗えた 	<b>給食当番の身支度</b> をきちんとしてきた 	<b>食事のあいさつを</b> 心を込めて言えた <p>いただきます</p> 
<b>食器を正しく並べ</b> ることができた 	<b>お箸を正しく持ち、</b> 上手に使うことが できた 	<b>よくかんで味わっ</b> て食べることがで きた 
<b>地域の産物や食文</b> 化を知ることがで きた 	<b>日本の伝統行事と</b> 行事食について知 ることができた 	<b>バランスのよい食</b> 事の組み合わせが わかった <p>果物 主食 主菜 副菜 牛乳・乳製品</p> 

3/18(火)のみそ汁に  
入るお!

### 西目産

### 春が旬の「生わかめ」

わかめの旬は2月～5月ころです。今年も西目の「久柴丸」さんから無料でいただけることになりました。歯ごたえと磯の香りを楽しみながらいただきますよ。

3/19(水)に

### 給食初登場

### 金浦産の「旬の魚」

にかほ市金浦漁港では、いろいろな魚がとれます。2月～3月は、ニギス、タラ、サメなどがたくさんとれるそうです。給食ではフライにします。何の魚がでるかはお楽しみに!

