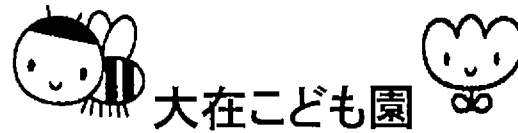
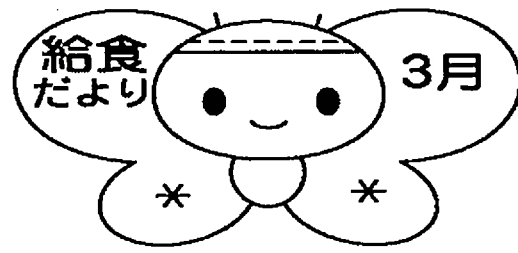


3月のメニュー 平成29年度



花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。暖かい日もあれば寒い日もあり、体調をくずしやすくなります。旬の野菜から栄養を取り入れて、元気に4月を迎えましょう。

3月の食育目標

いちごはビタミンCと繊維がたっぷり!

甘くてお子さんに大人気のいちごは生食で利用されることが多く、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。免疫力を高めてくれ、食物繊維も豊富な大いに取り入れたい果物です。

おともだちと
たのしんで
食べよう!



抵抗力を高めて貧血防止! 春に食べたいなのはな

なのはなは、春野菜のなかでも栄養価の高い野菜の1つです。β-カロテン、ビタミンC、ビタミンB2などのビタミン類と、カルシウム、鉄分などのミネラルをたっぷり含んでいます。これらの栄養素が総合的に働き、抵抗力を高めて、かぜなどの感染症を予防します。鉄分やビタミンCは、貧血予防にもなります。軟らかく癖のない野菜なので、さっとゆでておひたしや和え物、サラダといった手軽な調理が可能。また、パスタや、シチューの具にも。3月の給食で登場しますよ。

日	曜	主調	メニュー	十時おやつ	三時おやつ
1	木	豆煮	高野豆腐の卵とじ ごまじゃこサラダ 桃缶	人参せんべい	まがりせんべい
2	金	肉汁	チキンカレー 春雨サラダ いちご	ごぼうスナック	桜もち
3	土		親子うどん パン パナナ	ほうれん草せんべい	ムーンライト
4	日				
5	月	肉汁	ウインナー入りシチュー 菜の花の和え物 パイン	五穀クッキー	ジャムサンド
6	火	卵焼	お豆のおムレツ 野菜のゆかり和え ミニトマト パナナ	カリポテスナック	ちんすこう
7	水	豆揚	まさご揚げ 青菜のピーナツ和え りんご	あられ	フルーツヨーグルト
8	木		お別れ遠足		
9	金	魚煮	煮魚 人参甘煮 野菜のチャプチェ キウイ	山芋スナック	プリン パンプキンせんべい
10	土		鶏飯 味噌汁 もも缶	小魚せんべい	あんぱんまんせんべい
11	日				
12	月	肉煮	レバーの甘辛煮 マカロニサラダ パイン	えびせんべい	キャロットケーキ
13	火	肉焼	生姜焼き 切り干し大根のサラダ いちご	きな粉ウエハース	チョコチップスコーン
14	水	魚揚	魚のチーズフライ レンコン金平 キウイ	海藻せんべい	米ボンバー
15	木	卵焼	かに卵あんかけ 菜の花スパ オレンジ	人参せんべい	豆腐のチーズケーキ
16	金		リクエスト会食メニュー	ごぼうスナック	シュークリーム
17	土		ピザトースト コンソメスープ パナナ	ほうれん草せんべい	チョコイス
18	日				
19	月	肉煮	肉じゃが 小松菜のおかか和え パイン	五穀クッキー	小豆むしパン
20	火	豆汁	けんちん汁 ウインナー きゅうりとワカメの酢の物 いちご	カリポテスナック	ひじきとベーコンのおにぎり
21	水		春分の日		
22	木	魚焼	魚の塩焼き ニラ豚 ポテト パナナ	えびせんべい	みたらし団子
23	金	肉焼	ポークビーンズ ほうれん草のサラダ オレンジ	山芋スナック	コーンフレーク
24	土		パン ジュース パナナ	あられ	
25	日				
26	月	豆煮	厚揚げの中華煮 和風サラダ パイン	きな粉ウエハース	南瓜マフィン
27	火	肉炒	かしわとコーンの炒め物 切り干し大根の煮物 桃缶	海藻せんべい	フランクフルト
28	水	卵焼	ごろごろ野菜の卵焼き キャベツ ツナとわかめのさつと煮 キウイ	人参せんべい	ココアクッキー
29	木	魚焼	魚のチーズ焼き 大豆入り煮昆布 いちご	山芋スナック	チーズ さつまいもチップス
30	金	豆煮	ハンバーグ キャベツ 油揚げともやしのナムル パナナ	小魚せんべい	カルシウムトースト
31	土		チャーハン 具たくさん汁 桃缶		カスタードケーキ

手作りおやつ
★新メニュー