



3月になり、3年生が給食を食べるのもあと数回になりました。おいしかった給食、苦手な食べものを頑張って食べたこと、友達や先生と一緒に食べたことなど、給食の思い出もたくさんあると思います。

そして、これからはお弁当作りなど自分で料理をする機会が増えるでしょう。何を作ろうかと迷った時は、給食を思い出してみてください。



~リクエスト給食~

今年度最後のリクエスト給食、3年生のリクエストです。しかも、3年生は最後の給食です。

- 献立は主食・000チャーハン
- 主菜・000の甘酢あえ
- 副菜・00L
- 汁物・0000汁
- デザート・000プリン

さて、000入る文字は何でしょうか？

答えは当日ランチルームで

ヒントは以前リクエストされました主食と副菜と汁物。主菜は今回初めてのリクエストかな。

~今月は「カナダ料理」~

カナダはオーロラを見ることができることで有名です。オーロラソースは、マヨネーズとケチャップを混ぜ合わせたソースで、魚介類の料理に使われることが多いです。この「オーロラ」という名前は、ローマ神話の曙の女神の名前で、ソースの色が夜明けの空のようなピンク色であるところからこの名前になったそうです。白身魚のフライにかけて食べます

~3月3日は「ひな祭り」~

3月3日は、女の子の健やかな成長を願う桃の節句、「ひな祭り」です。ひな人形を飾り、ひし餅、白酒、ひなあられ、桃の花などを供えます。また、ひな祭りの日には、ちらし寿司やハマグリのお吸い物などを食べます。

給食でも、ひな祭り献立として「ひな寿司」を出します。



1日(金)

エネルギー 734kcal

タンパク質 25.8g

主食	ひな寿司
主菜	鮭フレーク 干しいたけ いんげん 紅しょうが
副菜	煮びたし 花かつお
副菜	ふのすまし汁 えのき
デザート	三色ゼリー
牛乳	ひなまつり

4日(月)

5日(火)

6日(水)

7日(木)

8日(金)

エネルギー 736kcal タンパク質 34.0g	エネルギー 699kcal タンパク質 31.0g	エネルギー 888kcal タンパク質 29.9g	エネルギー 752kcal タンパク質 31.4g	エネルギー 779kcal タンパク質 30.7g
主食 ごはん	主食 ごはん	主食 カツカレー (麦ごはん)	主食 ごはん	主食 ごはん
主菜 鶏肉の香草焼き	主菜 さわらの西京焼き	主菜 小麦粉	主菜 コチュジャン炒め	主菜 えのきバーグ
副菜 キャベツのソテー	副菜 菜の花ごま和え	副菜 グリンピース	副菜 大豆のしゃりしゃり揚げ	副菜 切干大根の
副菜 マカロニスーフ	副菜 えのきのすまし汁	副菜 フロッコリーのサラダ	副菜 高野豆腐と野菜のスーフ	副菜 ほうれん草のみそ汁
牛乳	牛乳	デザート いよかん	牛乳	牛乳
		牛乳	牛乳	牛乳
		牛乳	牛乳	牛乳

11日(月)

12日(火)

13日(水)

14日(火)

15日(金)

エネルギー 847kcal タンパク質 33.2g	エネルギー 803kcal タンパク質 31.0g	<h1>3年生</h1> <h1>リクエスト給食</h1> <p>3年生最後の給食お楽しみに</p>		
主食 ごはん (特別栽培米)	主食 ビビンバ (特別栽培米)			
主菜 白身魚のフライ	主菜 しょうが もやし 切干大根 コーン	<h1>卒業式</h1> <h1>前日準備</h1>		
副菜 じゃが芋と豚肉の炒め物	副菜 わかめスーフ			
副菜 ピースーフ	デザート パンナコッタ			
牛乳	牛乳			
	牛乳	<p>3年生最後の給食</p>		
	牛乳			