



# 3月 もりつけ表



令和3年度  
第五福田小学校

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	<p>きよみオレンジ キャベツ てりやきチキン てりやきチキンバーガー とうにゅう チャウダー</p>	<p>はっさく はすのさんばい ごはん さんとうかなべ</p>	<p>ひなあられ なのはなあえ ひなずし さわにわん</p>	<p>さけのこうみやき きりぼしだいこんのにつけ ごはん にらとじゃがいものみそしる</p>
	<p>きょう 今日の豆乳チャウダーは牛乳 にゅうせいひん つか や乳製品を使っていないの で、みんなが食べることができ ます。</p>	<p>さんとうか なべ 「山頭火鍋」は山頭火という詩人 が山口県にある「ふしの川」にい た「かも」を使ってなべを作ったこ とから生まれた料理です。</p>	<p>「ひな祭り」にちなんで献立です。 菜の花あえは、春の訪れを感じさ せる料理です。</p>	<p>こまつなは、緑黄色野菜の仲間です。 ビタミンやカルシウムがたくさん 含まれています。</p>
7	8	9	10	11
<p>さばのピリからやき くきわかめのすのもの ごはん だいこんと あぶらあげ のみそしる</p>	<p>ノンエッグマヨネーズ じゃがいもの サラダ いちごジャム チリコンカン</p>	<p>みそカツ キャベツのあえもの ごはん とうふの すましじる</p>	<p>ビーンズ サラダ スパゲティ のぐ いかとベーコンのクリームスパゲティ</p>	<p>ヨーグルト やさいのもり あわせ ごはん ハヤシライス</p>
<p>まいにち げんき す 毎日を元気に過ごすためには、好 き嫌いせず、いろんなものをバラ ンスよく食べることが大切です。</p>	<p>ぎゅうにゅう せいちようき 牛乳は、成長期のみなさんには 欠かせない飲み物です。家でも飲 めたらいいですね。</p>	<p>トンカツの衣は小麦粉・パン粉で 作ります。1つずつ衣をつける作 業は手間と時間がかかります。</p>	<p>今日は、クリームスパゲッティで す。クリームソースにはチーズも 入っているので食欲がそそられま す。</p>	<p>ヨーグルトは、牛乳を発酵させて 作ります。おなかの調子を整えて くれる働きがあります。</p>
14	15	16	17	18
<p>チンゲンサイとしめじの ちゅうかあえ ごはん マーボー どうふ</p>	<p>フライドポテト とうふのカレー いために</p>	<p>ショートケーキ さわらのしおやき ぬた せきはん さくらかまぼこの すましじる</p>	<p>ひじきいりはりはりあえ ごはん いりどり</p>	<p><b>卒業おめでとう!</b>  <b>卒業式</b></p>
<p>とうふは、丈夫な体をつくる「大 いず」から作られます。しっかり食べ て、丈夫な体をつくりましょう。</p>	<p>バランスの良い食事を心がけたら めに、肉・魚だけでなく野菜をしっ かり食べましょう。</p>	<p>今日は6年生の卒業をお祝いした 献立なので、赤飯です。みんなで お祝いしましょう。</p>	<p>6年生は五福小での最後の給食 です。クラスのみなどとおいしく楽 しく食べてください。</p>	<p><b>卒業式</b></p>
21	22	23	<p>はるがきた! なのはな つくし ふきのとう よもぎ(もちくさ)</p>	
<p><b>春分の日</b> </p>	<p>かいそうサラダ ホキのバジルやき はいがパン やさいとまめの スープ</p>	<p>デコポン ぎゅうにくとやさいの オイスターいため ごはん かふうスープ</p>		
	<p>かいそう かいそう 海藻サラダには、赤茶色の海藻も 入っています。これは、「とさかの り」と呼ばれています。</p>	<p>こんねんど さいご 今年度の最後の給食です。クラス のみなどとおいしく楽しく食べてく ださい。</p>		

## 楽しく給食できたかな?

