

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび		
2 ・チキンカレー とりにく たまねぎ じゃがいも にんじん きゅうにゅう ルウ ・カリフラワーサラダ カリフラワー コーン ・バナナ ★ヨーグルト	3 ・すましじる はるさめ とりにく まいたけ こまつな ・さんしょくちらし たまご サケフレーク ・はなゼリー ★せんべいまたはビスケット	4 ・みそしる・ミネラルふりかけ きゃべつ しめじ ・やきざかな サケ トマト ・にくじゃがに じゃがいも にんじん ・オレンジ ★バタートースト	5 ・ぐだくさんじる だいこん もやし にんじん とうふ しいたけ こまつな ごぼう ・おやこどん とりにく たまねぎ たまご ・バナナ ★せんべいまたはビスケット	6 ・スープ じゃがいも ワカメ ・さかなのパンこやき マダラ パンこ こなチーズ ・きりこんぶに はくさい もやし にんじん ・りんご ★やきいも	7 ・ワカメうどん とりにく たまねぎ にんじん しいたけ ワカメ なると ・フルーツヨーグルト バナナ ヨーグルト		
9 ・スープ きゃべつ ワカメ ・ちくさやき とりひき とうふ たまご ・きんぴらごぼう ごぼう もやし にんじん ・オレンジ ★せんべいまたはビスケット	10 ・みそしる・ミネラルふりかけ はくさい もやし ・ぶたにくのカラフルいため ぶたにく たまねぎ ・サラスパサラダ さつまいも にんじん ・バナナ ★フライドポテト	11 ・スープ もやし こまつな ・さかなのみそマヨやき サケ みそ マヨネーズ ・じゃがいものくすに じゃがいも にんじん ・りんご ★パウムクーヘン	12 お別れ会 ★せんべいまたはビスケット	13 ・スープ じゃがいも たまねぎ ・さかなのたまごあんかけ マダラ たまご ・きりぼしだいこんに はくさい もやし にんじん ・オレンジ ★おにぎり	14 ・やさいスープ たまねぎ もやし にんじん こまつな ・スパゲッティミートソース ぶたひき たまねぎ ・ヨーグルト (0.1.2歳児煮込みうどん)		
16 ・ポークカレー ぶたにく たまねぎ じゃがいも にんじん きゅうにゅう ルウ ・はるさめツナサラダ はるさめ もやし こまつな ・バナナ ★クールゼリー	17 ・みそしる・ミネラルふりかけ じゃがいも あぶらあげ ・とりのからあげ とりにく こむぎこ ・なっとうあえ はくさい もやし にんじん ・りんご ★パンケーキ	18 ・スープ きゃべつ とうふ ・さかなのごまてりやき ホッケ ごま トマト ・だいこんのそぼろに だいこん にんじん ・オレンジ ★いちごジャムパン	19 ・とんじる ぶたにく たまねぎ だいこん はくさい じゃがいも にんじん ごぼう ・たきこみごはん ・ヨーグルト ★せんべいまたはビスケット	20 春分の日 	21 卒園式 		
23 ・みそしる・ミネラルふりかけ はくさい もやし ・とうふのそぼろに ぶたひき とうふ たまねぎ ・マカロニサラダ じゃがいも にんじん ・バナナ ★せんべいまたはビスケット	24 ・スープ きゃべつ こまつな ・さかなのムニエル サケ こむぎこ パター ・だいこんとあつあげに だいこん あつあげ ・りんご ★さつまいもスティック	25 ・みそしる・ミネラルふりかけ だいこん なめこ ・とりのカレーマヨやき とりにく マヨネーズ ・ひじきのいりに はくさい もやし にんじん ・オレンジ ★おにぎり	26 ・いちごジャムパン ・クリームシチュー とりにく たまねぎ にんじん じゃがいも きゅうにゅう ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー にんじん ・バナナ ★せんべいまたはビスケット	27 ・スープ たまねぎ とうふ ・さかなのきのこソースかけ アカウオ えのきだけ ・パンパンジーサラダ きゃべつ もやし にんじん ・りんご ★パタースティック	28 ・ワカメスープ たまねぎ ワカメ にんじん しいたけ ごま ・やきそば ぶたにく きゃべつ もやし ・ヨーグルト (0.1.2歳児煮込みうどん)		
30 ・みそしる・ミネラルふりかけ とうふ なめこ ・とりのピカタ とりにく たまご こむぎこ ・ごまサラダ きゃべつ もやし にんじん ・オレンジ ★ぎゅうにゅうケーキ	31 ・スープ はくさい ワカメ ・さかなのたつたあげ サバ かたくりこ ・じゃがいものそぼろに じゃがいも にんじん ・バナナ ★フライドポテト	ひな祭り 3月3日 午前のおやつで、 白酒に見立てた 				≪給与栄養目標≫ 昼食とおやつ分です。 *3歳未満児 ・熱量470kcal- たん白質20g 脂質11 ~16g *3歳以上児	★午後のおやつです。 おやつと一緒に 牛乳または ミルージュ が提供されます。

**鷹巣小学校6年生が
考えてくれた献立
第3弾です!**

2/17(火)は、給食で人気メニューの「鶏のから揚げ」です。調理の都合上、ヨーグルト和えはりんごに変更になっています。いろいろな食材を取り入れ、栄養バランスがよい献立です!

栄養のバランスを考えて作ったり、塩分や糖分をとりすぎないように気を付けたり、旬の食材のホウレン草、人参を使ったりして献立を作った。

～ 村田 梨夏 さん ～

きゅうしょくだより

日に日に春の訪れが感じられるようになりました。「健康な体は一日にして成らず」、食事は体と心の健康のもとになるものです。一食一食の積み重ねによって体がつくられ、明日の自分へとつながっていきます。今年度も残すところあと一ヶ月ですね。体調管理には十分に気をつけて、残りの日々を楽しい思い出でいっぱいにしましょう。

**鷹っこパワーで
地域を元気に!**
～食で元気を届けよう!～

2/17(火)は、こどもたちが、好きな食材を取り入れ、旬の野菜をたくさん使ったメニューでした。1～3月は、鷹巣小学校6年生考案の献立を、紹介してきました! 6年生23名分の献立を紹介できませんでしたが、今後の献立に取り入れていきたいと思えます。献立を考えてくれた6年生の皆さんに感謝です!

