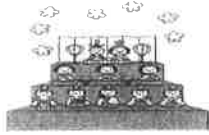




にちよう		こんだてめい		赤(あか)	黄(き)	緑(みどり)	ひとくちメモ	
				血や肉になるもの	力のもとになるもの	体の調子をととのえる		
1	金	 おわかれえんそく						早いもので、3月になりました。風が冷たい日もありますが、春の陽ざしを感じる日もありますね。本格的な春の訪れまであと少しです。桜の開花を楽しみに待ちましよう。 さて、河江小の給食室で作る給食も今月いっぱいになりました。最後の日まで、みんなで楽しく食べてくださいな。
4	月	ぎゅうにゅう セルフてまきずし(たまごやき・ツナサラダ) つぼんしる ひなあられ	ぎゅうにゅう たまご ツナ のり とりにく かまぼこ	こめ むぎ さといも さとう マヨネーズ ドレッシング ひなあられ こんにやく	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ			
5	火	ぎゅうにゅう ひのくにパン たらこスパゲティ ほうれんそうサラダ ネーブル	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム たらこ	ひのくにパン スパゲティ アーモンド マヨネーズ ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ あおじそ キャベツ ほうれんそう コーン ネーブル			
6	水	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボー豆腐 パンバンジーサラダ ミントマト	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく とうふ とりにく あかみそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり ミントマト にんにく しょうが			
7	木	ぎゅうにゅう おやこどんぶり しんじゃがのしゃきしゃきサラダ カリカリピーンズ	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ ハム いりだいず	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし きゅうり		ひな祭り	
8	金	ぎゅうにゅう むぎごはん さわらのフライ しらたますましじる れんこんみそいため	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく ちくわ みそ	こめ むぎ しらたまもち さとう あぶら こんにやく	れんこん にんじん いんげん しょうが はくさい えのきだけ ねぎ		3月3日はひな祭りです。子どもの健やかな成長を願う行事で「上巳の節句」または「桃の節句」とも言われます。	
11	月	ぎゅうにゅう むぎごはん さといものうまに きりぼしだいこんのごまサラダ てづくりつくだに	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちぎりあげ ツナ いりこ かつおぶし しおこんぶ	こめ むぎ さといも ごま さとう ドレッシング マヨネーズ こんにやく	だいこん にんじん いんげん しいたけ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ			
12	火	6ねん2くみ おたのしみこんだて						
13	水	ぎゅうにゅう むぎごはん チンジャオロース ちゅうかふうたまごスープ でこぼん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご とうふ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん ピーマン たけのこ コーン チンゲンさい きくらげ たまねぎ しょうが でこぼん		【ひなあられ】 ひな祭りを代表するお菓子です。色とりどりのあられは春の大地を表しています。 ○ピンク…桃の花 ○緑…草原 ○黄…大地 ○白…雪	
14	木	ぎゅうにゅう むぎごはん さんまのうめに ぶたじる なやき	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく あぶらあげ ベーコン	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにやく	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ はくさい もやし こまつな しょうが			
15	金	ぎゅうにゅう むぎごはん カレーライス コーンサラダ いちご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム ミックスピーンズ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん レタス きゅうり コーン トマト りんご にんにく しょうが いちご		18日 ふるさとくまさんデー	
18	月	ふるさとくまさんデー ぎゅうにゅう むぎごはん だいずのごもくに キャベツのごまサラダ きびなごかりフライ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ちぎりあげ あつあげ ハム きびなご こんぶ	こめ むぎ じゃがいも ごま ごまあぶら マヨネーズ さとう こんにやく	にんじん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり		*キャベツのごまサラダ* 旬の春キャベツを使います。みずみずしく、やわらかいので、生で食べるのはもちろんのこと、スープや炒め物など、さっと火を通して食べるものいいですね。	
19	火	ぎゅうにゅう ミルクパン パリパリやきそば フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ヨーグルト	ミルクパン ちゅうかめん あぶら	にんじん しいたけ キャベツ たまねぎ もやし ねぎ みかん パナナ パイン もも			
21	木	1ねんせい おたのしみこんだて						
22	金	 そつぎょうしき ごそつぎょうおめでとうございます						
25	月	 しゅうりょうしき						