



令和3年3月 きゅうしょくこんだてひょう

宇城市立三角小学校

にち よう	しゅしよく	ぎゆう にゆう	おかず	おもなざいりよう			ひとくちメモ
				ちやにく、ほねをつくる	ねつや力のもとになる	体のちようしをととのえる	
1 月	むぎごはん		しせんどうふ にら入りちゅうかサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ かにかまぼこ	こめ むぎ ごま さとう あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ キャベツ もやし にら きくらげ	<p>今年度最後の月になりました。風が冷たい日もありますが、暖かな日差しに春を感じます。もうすぐ、卒業や進級を迎えます。新たなスタートを迎えるために、春休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムをくずさないようにしましょう。</p>
2 火	かぼちゃパン		はるキャベツの クリームスパゲティ じゃこサラダ	ぎゆうにゆう とりにく ベーコン しらすほし チーズ	かぼちゃパン スパゲティ カシュナッツ あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ パセリ きゅうり レタス コーン	
3 水	ちらしずし		スコッチエッグ すましじる ひなあられ	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく たまご かまぼこ	こめ しらたまもち ごま さとう あぶら こんにやく ひなあられ	にんじん ごぼう いんげん しいたけ はくさい えのきだけ みずな	
4 木	カレーライス		ほうれんそうサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく チキンハム	こめ むぎ アーモンド あぶら マヨネーズ ドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン にんにく しょうが	
5 金	むぎごはん		いわしのねぎソース みそしる ごまあえ	ぎゆうにゆう いわし あぶらあげ みそ わかめ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう あぶら	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ えのきだけ ねぎ にんにく	
8 月	むぎごはん		しんじゃがのうまに わふうツナサラダ	ぎゆうにゆう とりにく あつあげ ツナ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こんにやく	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり	
9 火	ミルクパン		やきうどん コーンサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく てんぶら チキンハム	ミルクパン うどんめん あぶら	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ピーマン レタス きゅうり コーン	
10 水	むぎごはん		さんまのゆずみそに きりほしいため かきたまじる	ぎゆうにゆう さんま てんぶら たまご みそ かまぼこ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こんにやく	きりほしだいこん にんじん しいたけ いんげん たまねぎ ほうれんそう	
11 木	セルフ てまきずし		にくだんごスープ	ぎゆうにゆう たまご かにかまぼこ とりにく とうふ のり	こめ さとう あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ きゅうり	
12 金	むぎごはん		ししゃもフライ たけのこきんぴら わんたんスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく ししゃも かまぼこ くきわかめ かつおぶし	こめ むぎ わんたんめん さとう あぶら ごま	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ ちんげんさい	
15 月	むぎごはん		やきにく わかめスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご わかめ みそ	こめ むぎ ごま さとう あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン りんご えのきだけ ねぎ にんにく しょうが	
16 火	あげパン		ようふうおでん でこぼん	ぎゆうにゆう とりにく ウインナー ちぎりあげ うずらのたまご	しよくパン じゃがいも バター ごま さとう あぶら こんにやく	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー でこぼん	
17 水	むぎごはん		しおさば みそだごじる うめおかかあえ	ぎゆうにゆう さば とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ ごま	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ うめぼし	
18 木	こだいまいごはん		とんかつ つぼんしる レタス	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく かまぼこ	こめ こだいまい じゃがいも あぶら さとう こんにやく	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ レタス	
19 金	むぎごはん		ごもくに すみそあえ てづくりふりかけ	ぎゆうにゆう とりにく ひじき 大豆 ちぎりあげ みそ ちくわ わかめ ちりめん あつあげ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう あぶら 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	
22 月	あつあげの ぶりからどんぶり		パンパンジーサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく かまぼこ みそ あつあげ	こめ むぎ さとう あぶら	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ もやし きゅうり にんにく しょうが	
23 火	キムチチャーハン		とりにくのからあげ ポテトチップスサラダ はるさめスープ デザート	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく かまぼこ	こめ むぎ はるさめ ポテトチップス こむぎこ あぶら デザート	レタス きゅうり コーン にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ にら キムチ	
25 木	ハヤシライス		さいかサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく	こめ むぎ バター あぶら	たまねぎ にんじん りんご しめじ みかん レタス きゅうり にんにく しょうが	

3日 ひなあられ

ひなあられはひしもちを外で食べられるように砕いて作ったことが始まりとされています。関東地方は砂糖味、関西地方はしょうゆ(塩)味が多いようです。



16日

ふるさとくまさんデー



★でこぼん★
不知火町はでこぼん発祥の地です。三角町でもおいしくてこぼんがたくさん作られています。果汁がたっぷり食べ応えがあります。



手っぴんしよ



春休みはすすんで食事の手伝いをしましょう。自分でできることは意外とたくさんあると思います。

献立は物資の都合により変更することがあります。