

3月



あじのたび こんげつは「ちばけん」



鉄分(てつぶん)が多いこんだての日

食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日

(にほんがたしよじ)「日本型食事」の日

このマークは
ふるさとしよきの日。
すべてのこんだてにぎふけんさんの
しよきがつかわれています。

ちらしごはん きんしたまご

サケのしおやき

すまじる

ゼリー

1日

エネルギー633kcal 塩分2.0g

ポイルキャベツ

にこみハンバーグ

パンズパン

アサリのチャウダー

4日

エネルギー626kcal 塩分2.7g

じゃがいものそぼろに

シシャモのおちやあげ

岐福(ぎふ)みそしる

5日

エネルギー610kcal 塩分1.6g

フルーツもりあわせ

かいそうサラダ

カレーライス

6日

エネルギー633kcal 塩分2.2g

きりぼしだいこんのにつけ

とりにくのかぼすだれ

りきゆうじる

7日

エネルギー633kcal 塩分2.3g

ちばのめぐみあえ

イワシのかばやき

アサリのみそしる

8日

エネルギー633kcal 塩分2.4g

キャベツとツナのソテー

ひだぎゅうコロケ

チーズ

コッペパン

やさいスープ

11日

エネルギー633kcal 塩分2.0g

とうにゆうおから

カツオのたつたあげ

きよみオレンジ

かきたまじる

12日

エネルギー633kcal 塩分2.1g

グリーンポテト

チキンライス

ヨーグルト

カラフルスープ

13日

エネルギー633kcal 塩分2.2g

にんじんのしおこうじ いりたまご

きんぴら

マグロとたまごのごはん

だいずいり

こぎかな

キャベツのみそしる

14日

エネルギー633kcal 塩分2.3g

チンゲンサイのちゅうかあえ

シューマイ

まーぼーどうふ

15日

エネルギー633kcal 塩分2.4g

やさいのソテー

オムレツ

ジャム

こめこしよくパン

ポークビーンズ

18日

エネルギー633kcal 塩分2.0g

こまつなのおかかあえ

サバのみそに

かみかみだいず

さわにわん

19日

エネルギー633kcal 塩分2.1g

しゅんぶんのひ

20日

キャベツのごますあえ

あげだいず

ソフトめん

にくみそ

21日

エネルギー633kcal 塩分2.0g

ちくげんに

おろしだれ

トンカツのおろしかけ

おいわいデザート

おいわいじる

22日

エネルギー633kcal 塩分2.1g

おめでとう

そつぎようしき

25日

しゅうりようしき

26日

ねん 1年をふりかえってみよう

3しよきすきらいなくたべることができましたか?

マナーをまもってしよじをすることができましたか?

かんしゃのきもちをもってしよじをすることができましたか?

いろいろなちいきのたべものやりようりをすることができましたか?