

3月

きだしょうがっこう

ちらしごはん きんしたまご

サワらのてりやき

さんしょくだんご

しんじょじる 1日

エネルギー 662 kcal 塩分 2.6 g

ひじきとだいずのもの

とりにくのからあげ

ゼリー

(むぎいり) はちはいじる 2日

エネルギー 676 kcal 塩分 1.6 g

くきわかめのいために

ぶたにくのみそいため

(むぎいり) いなかじる 3日

エネルギー 563 kcal 塩分 1.9 g

ウィンナーポテト

チキンライス

まめのスープ 4日

エネルギー 574 kcal 塩分 1.9 g

やさいのソテー

オムレツ

ジャム

ポークビーンズ 7日

エネルギー 626 kcal 塩分 2.7 g

じゃがいものそばろに

シシャモのよもぎあげ

キャベツのみそしる 8日

エネルギー 614 kcal 塩分 1.7 g

おかかあえ

おやこどんぶり

(むぎいり) 岐福(ぎふ)みそしる 9日

エネルギー 594 kcal 塩分 2.2 g

きりぼしだいこんのちゅうかいため

はるまき

いっしょくちゅうかめん やさいラーメン 10日

エネルギー 603 kcal 塩分 2.5 g

ごまあえ

とりにくとだいずのもの

かきたまじる 11日

エネルギー 601 kcal 塩分 1.5 g

ポイルキャベツ

にこみハンバーグ

かいばしらのクリームスープ 14日

エネルギー 635 kcal 塩分 3.1 g

にんじんのしおこうじきんびり

サバのにつけ

岐福(ぎふ)みそしる 15日

エネルギー 623 kcal 塩分 2.1 g

フルーツもりあわせ

コールスローサラダ

(むぎいり) カレーライス 16日

エネルギー 673 kcal 塩分 2.1 g

いとかんてんのすのもの

ニジマスのごへいだれ

(むぎいり) こぶじる 17日

エネルギー 593 kcal 塩分 1.5 g

はくさいのしおいため

すぶた

はるさめのスープ 18日

エネルギー 627 kcal 塩分 2.3 g

春分の日

21日

こまつなのびたし

イカのとりに

りきゅうじる 22日

エネルギー 571 kcal 塩分 2.2 g

ちくぜんに

サケのおろしだれ

デザート

(むぎいり) おいおいじる 23日

エネルギー 701 kcal 塩分 1.9 g

ぞつぎょうしき 24日

しゅうりょうしき 25日

1ねんかんの
しょくせいかつを
ふりかえてみよう

3しょく すききらいなく たべることができました

かんしゃのきもちをもって
しょくじをすることができましたか?

マナーをまもってしょくじをすることが
できましたか?

いろいろなちいきのたべものや
りょうりをすることができましたか?