

3月

きだしょうがっこう

あじのたび

こんげつは「いわてけん」です。

キャベツのサラダ

フライビーンズ

カレーライス

1日

(むぎいり) エネルギー 689 kcal 塩分 2.2 g

ちらしごはんきんしたまご

サケのしおやき

ゼリー

2日

(むぎいり) あおさのしんじょじる エネルギー 625 kcal 塩分 2.4 g

うのはないり

イカのとりに

ゼリー

3日

りきゅうじる エネルギー 620 kcal 塩分 2.3 g

きりぼしだいこんとツナにつけ

とりにくのかぼすだれ

6日

岐福(ぎふ)みそしる エネルギー 683 kcal 塩分 1.9 g

ちゅうかあえ

じゃがいものからあげ

ミルク

7日

まーぼーどうふ エネルギー 654 kcal 塩分 2.1 g

ほうれんそうのおかかあえ

おやこどんぶり

8日

(むぎいり) 岐福(ぎふ)みそしる エネルギー 569 kcal 塩分 2.2 g

くきわかめのいために

ソフトカレーのたつたあげ

9日

いっしょくうどん じゃじゃめん エネルギー 650 kcal 塩分 1.9 g

にんじんのしおこうじきんぴら

サバのみそに

10日

いなかじる エネルギー 620 kcal 塩分 1.9 g

やさいのソテー

オムレツ

ジャム

13日

こめこしよくパン ポークビーンズ エネルギー 646 kcal 塩分 2.9 g

じゃがいものそばろに

シヤモのおちやあげ

14日

キャベツのみそしる エネルギー 619 kcal 塩分 1.8 g

はくさいのしおいため

すぶた

15日

(むぎいり) はるさめのスープ エネルギー 637 kcal 塩分 2.1 g

ひじきとだいずのもの

マグロのたつたあげ

ゼリー

16日

(むぎいり) さわにわん エネルギー 682 kcal 塩分 1.7 g

こまつなごまあえ

とりにくとだいずのもの

ぼたもち

17日

かきたまじる エネルギー 672 kcal 塩分 1.6 g

ポイルキャベツ

にこみハンバーグ

20日

アサリのチャウダー エネルギー 712 kcal 塩分 3.1 g

春分の日

21日

ちくぜんに

エビフライ

デザート

22日

(むぎいり) おいわじる エネルギー 725 kcal 塩分 1.7 g

ぞつぎょうしき

23日

しゅうりょうしき・りにんしき

24日

てっちゃん

せんにくん

わしょっくん

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

「日本型食事」(にほんがたしょくじ)の日

給食の時間をふりかえろう どれだけできたかな?

きゅうしよく じかん

きれいにこぼさず 食事中はマナーを守り

よかった 盛り付けができた 食べることができた

きょうしよく じかん

バランスの良い食事の とり方がわかった

ぎふけん じばさんぶつ 岐阜県の地場産物や 郷土料理がわかった

かんしゃ きも 感謝の気持ちをもって 食べることができた