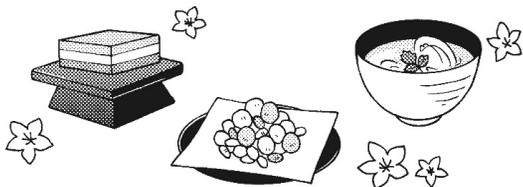


ひ び	お し び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			1人 たんぱく しつ(g)
			＜きいろのなかま＞ おもにエネルギーのもとになる食品	＜あかのなかま＞ おもに体をつくるもとになる食品	＜みどりのなかま＞ おもに体の調子を整えるもとになる食品	
10	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		665 29.0
		ちゅうかどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
		ちゅうかどん(ぐ)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか・ほたて	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ はくさい・たけのこ・さやいんげん	
		うずらのたまご		うずらのたまご		
		とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ・かまぼこ	たまねぎ・チンゲンサイ	
		おこのみまめ	げんまい・でんぷん・あぶら・さとう	いんげんまめ・きなこ		
13	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 22.9
		げんきどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
		げんきどん(ぐ)	あぶら・さとう	ぎゅうにく	ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな	
		かきたまみそしる		とうふ・たまご・みそ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
		くだもの			メロン	
14	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 20.0
		カレーごはん	こめ・むぎ			
		カレーライス	じゃがいも・あぶら・カレールウ	ぎゅうにく・ぶたにく・こなチーズ・だっしふんにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
		フレンチサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・コーン	
		くだもの			いちご	
✧ 卒業・進級おめでとう ✧						
15	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		700 29.0
		せきはん	もちごめ・こめ	あずき		
		ごましお	ごま			
		ミックスフライ(えびフライ)	パンこ・でんぷん・こむぎこ・さとう	えび・だいすこ		
		ミックスフライ(ひれかつ)	パンこ・でんぷん・あぶら	ぶたにく・だいすこ		
		むしキャベツ			キャベツ	
		ごまソース	さとう・ごま			
		すましじる		かまぼこ・とうふ	だいこん・にんじん・はねぎ	
		おいおいケーキ	こめこ・さとう・あぶら	とうにゅう・だいすこ	いちごピューレ	

今月の給食は11回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

3月3日はひな祭り

ひな祭りは女の子の健康と幸せを願う行事です。ひな祭りに食べる、うしお汁のはまぐりは、対になっている貝がら以外とはかみ合わないことから、夫婦の仲のよさをあらわすといわれます。



©少年写真新聞社2023

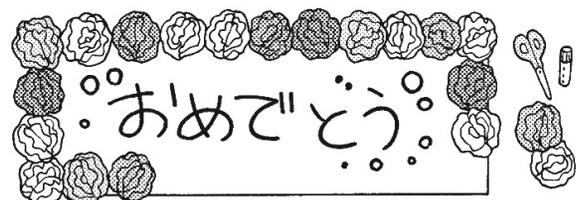
保護者の皆様

今年度も山田小の給食にご理解、ご協力をいただきまして、ありがとうございました。
来年度も職員一同、安全でおいしい給食づくりに力を注いでいきたいと思っております。よろしくお願ひ致します。

山田小学校のみなさん

3月15日(水)で今年度の給食は終わりになります。いつも給食をたくさん食べてくれて、ありがとうございました。残さず食べて空っぽになった食缶や4月より大きく成長したみなさんの姿を見ると、とてもうれしくなります。
来年度もたくさん食べて、心も体も元気に学校生活を送りましょう。

卒業・進学おめでとう!



ご卒業・ご進学おめでとうございます。成長すると、自分で食べるものを選んだり、料理をつくったりする機会も増えていきます。健康な体は毎日の食事からつくられることを忘れずに、今まで学んだことや、給食の献立を参考にして、栄養のバランスのよい食事を心がけてください。

©少年写真新聞社2023

1年間ありがとうございました

