

# 清心小学校 3月メニュー

1ヶ月平均（牛乳含む）658kcal

基準値平均650kcal



※栄養価表示について※  
 素材の個体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。  
 「目安」としての表示にご理解願います。  
 ※食物アレルギーの方※  
 集団調理の特性上、心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。



3月1日（金）

♪ひなまつり  
 ちらし寿司  
 鶏の照り焼き  
 三色お浸し  
 果物（いちご）  
 すまし汁

牛乳1本（紙パック200ml）

679kcal

3月4日（月）	3月5日（火）	3月6日（水）	3月7日（木）	3月8日（金）
<p>「どんぶりの日」                      肉味噌野菜の                      ひじき丼                      パリパリサラダ                      ミニフィッシュ</p>	<p>玄米入りご飯                      白身魚の香味焼き                      野菜納豆和え                      かぶ煮浸し                      みそ汁</p>	<p>「めんの日」                      ♪魚うま味薩摩揚                      さつま揚げうどん                      野菜のしらす和え                      ごぼうから揚げ</p>	<p>玄米入りご飯                      プルコギ風炒め                      高野豆腐の含め煮                      キャベツゆかり和え                      みそ汁</p>	<p>♪自作塩麴                      玄米入りご飯                      塩麴肉じゃが                      さっぱりみかんサラダ                      れんこんチップス                      みそ汁</p>
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
640kcal	632kcal	467kcal	674kcal	674kcal
3月11日（月）	3月12日（火）	3月13日（水）	3月14日（木）	3月15日（金）
<p>玄米入りご飯                      あじのカレー風味焼き                      野菜たくわん納豆                      車麩カツ                      みそ汁</p>	<p>玄米入りご飯                      厚揚げチャンプル                      磯入り                      和風ポテトサラダ                      若竹煮                      みそ汁</p>	<p>♪連島蓮根                      玄米入りご飯                      連島蓮根コロッケ                      春雨トマトサラダ                      いんげん胡麻和え                      みそ汁</p>	<p>「めんの日」                      ♪人気メニュー                      ミートスパゲッティ                      海藻サラダ                      ぶどうゼリー</p>	<p>玄米入りご飯                      白身魚のみぞれ煮                      五目金平                      キャベツ                      &amp; ツナ甘酢和え                      みそ汁</p>
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
734kcal	647kcal	669kcal	586kcal	644kcal
3月18日（月）	3月19日（火）	3月20日（水）	3月21日（水）	3月22日（金）
<p>玄米入りご飯                      さばの白味噌煮                      大豆ミンチと                      野菜おかか炒め                      人参シリシリ                      もずくスープ</p>	<p>玄米入りご飯                      豚と野菜の生姜焼き                      中華納豆和え                      ～チョレギ風～                      かぼちゃ素揚げ                      みそ汁</p>	<p>春分の日                      お休み</p>	<p>卒業式</p>	<p>午前下校</p>
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）			
660kcal	732kcal			
3月25日（月）	3月26日（火）	3月27日（水）	3月28日（木）	3月29日（金）
<p>修了式</p>	<p>春休み</p>	<p>春休み</p>	<p>春休み</p>	<p>春休み</p>

※ご注意※使用食材は仕入れ状況（天候不順や疫病流行等）によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。

♪ 祝 6年生のみなさん  
ご卒業おめでとうございます！

皆さまのご活躍お祈りしています

わ しよく たく  
和食のマナー3択クイズ

わしよく  
和食のマナーについてのクイズ  
です。3つの絵から正しいものを  
えら 選り、○で囲みましょう。



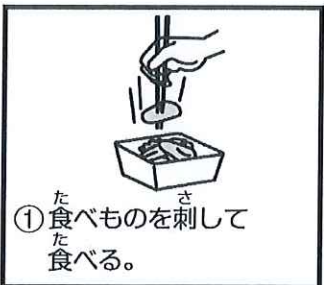
Q1 ごはん茶わんと  
汁物のおわん、  
正しい  
置き方は？



Q2 お茶わんと  
おわんの正しい  
持ち方は？



Q3 おはしの  
正しい使い方で  
正しいのは？



<答え> Q1 : ③ Q2 : ② Q3 : ②



みなさんの好きな  
給食はなんでしょう？



1年が経つのは本当に早いですね。皆さまの成長に負けないように  
自然派給食もさらなる磨きをかけていきます。みなさんの「お気に入り給食」は  
なんでしょう？ご家庭で子どもさんに聞いてもらって食卓の会話に花を咲かせて  
いただけたら幸いです♪これからもどうぞよろしくお願いいたします。