



3月の献立



3月 給食だよ

安芸高田市給食センター
2024年 3月

☆平均栄養量☆

エネルギー	656kcal	たんぱく質	28.6g
脂質	21.6g	カルシウム	362mg
食物繊維	5.1g	食塩相当量	2.3g

中学校卒業
お祝い献立♪

※小学校4年生の食事量に相当する値です。

1日(金)				
春ちらし(酢めし&臭) 牛乳 鶏肉の香り焼き 豆腐汁 (小中)桜もち (保幼)桃の花ゼリー				
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
(小中)ナン (保幼)ごはん 牛乳 キーマカレー いかとブロッコリーのサラダ 紫いもチップス	ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風 ちりめんの酢の物 (小)もちもちきな粉 ドーナツ	ごはん(中:赤飯 少なめ) 牛乳 鯖のあけぼの焼き 小松菜のごま和え そうめん汁 (中)米粉の桃タルト	ごはん 牛乳 韓国風煮 ささみともやしの サラダ しらぬい	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 切り昆布の炒り煮 どさんこ汁
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
ごはん 牛乳 がんと野菜の煮物 アーモンド和え (中)みかんゼリー	ごはん 牛乳 いかフライ 広島菜とじゃこの 炒め物 みそけんちん汁	ガーリックライス 牛乳 (小)グラタン (保幼中)ポロニアソーセージ ブロッコリーのサラダ レタスのスープ	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮 豆と海藻のサラダ (小)みかんゼリー	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ぬた にらたま汁 【食育の日】
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
ごはん (保幼小:赤飯 少なめ) 牛乳 甘酢チキン 磯香和え 麩とえのきのみそ汁 (保幼小)米粉の桃タルト	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 からし和えビーフン 清見オレンジ	【春分の日】	ごはん 牛乳 コロコロおでん ごぼうサラダ ちりめんとひじきの ふりかけ	ごはん 牛乳 鯖のカレー焼き コーンポテト あさりのミルクスープ
25日(月)	小学校卒業・卒園 お祝い献立♪			
牛丼 牛乳 野菜のごま酢和え カスタードプリン	※物資納入の都合等により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。			

はるくる!
春が来る!

食べられる花、探そうよ

野菜には、葉や茎、実を食べるものが多いですが、中には花や花のつぼみを食べるものがあります。特に冬から春への季節の変わり目の目に出回る菜の花やふきのとうは、ほろ苦い味でひと足先に春の訪れを知らせてくれます。ほかにもどんな「食べられる花」があるのか探してみるのもいいかもしれませんね。

菜の花

アブラナの花のつぼみや花芽のついた穂先のくきを食べます。すでに咲いた小さな花びらも食べられます。緑黄色野菜でビタミンAのほか、ビタミンCや長期に欠かせない鉄もたっぷりです。



ふきのとう

ふきの花のつぼみを食べます。雄花と雌花のつぼみがあります。このふきのとうが伸びて花が咲くと、今度は地下茎から葉が別に伸びてきます。そのくきも食べます。



ブロッコリー カリフラワー

どちらも花のつぼみを食べます。カリフラワーはブロッコリーが突然変異で白くなったものです。



1年間の食生活を振り返ってみよう!

今年度も残りわずかになりました。この機会に1年間の食生活について振り返ってみてはどうでしょうか。



*朝ごはんを毎日食べた



*食事の前に手を洗った



*給食当番の仕事をした



*「いただきます」「ごちそうさま」
のあいさつをした



*はしを正しく使って食べた



*よくかんで食べた

