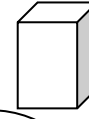




3月よていこんだてひょう



※献立は、食材等の都合により変更させていただく場合があります。

月	火	水	木	金
2  キャベコーン サラダ さばの しょうがに ごはん あさりの みそしる	3 ひなまつりメニュー  ひなあられ いろどりあえ セルフちらし ずしのぐ まぜて たべよう ごはん とうふと ふの すましじる	4 ふれあいのおかしえん  がっこうちゅうがくぶ リクエストメニュー やさいの こんぶあえ とりにくの からあげ ごしひかり ごはん さわにわん	5  いそ マヨネーズ あえ あつあげの マーボー あんかけ ごしひかり ごはん もずくと たまごの スープ	6  だいずと やさいの なめたけあえ つまりポークの メンチカツ ごはん きりぼし だいこんの みそしる
9  ミニぶどうゼリー ブロッコリー とひじきの サラダ ごはん チキンカレー	10  じゃがいもの シャキシャキ サラダ あじの やくみソースがけ ごはん キャベツの みそしる	11  さんしょく ナムル プルコギ ごしひかり ごはん ピリから スープ	12  れんこんと あぶらあげの ごまずあえ だいずと ポテトの あまからあえ ごはん とりごぼう じる	13  はるさめの ごもくいため あかうおの さいきょうやき ごはん いもだんご じる
16  こくとうまめ かいそう サラダ ゆでちゅう かめん みそやさい ラーメン スープ	17  だいこんと ツナのサラダ セルフキムタク ごはんのぐ まぜて たべよう ごはん なめこの みそしる	18 そつぎょう・しんきゅう  おいわいメニュー おいわいケーキ しょうゆ フレンチ とりにくの ゆきした にんじんソース がけ ごしひかり ごはん はるの すましじる	19  ゆかり マヨあえ めばるの ごまけチャップ ソース ごはん ウインナーの コンソメ スープ	20  しゅんぶん ひ 春分の日 
23  じゃこ おひたし ハンバーグ おろしたまねぎ ソース ごはん とんじる	<div>1年間ありがとうございました。</div> <p>今年度も中央学校給食センターの給食、食育の取組に深いご理解 と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、子 どもたちの「心」と「体」が元気になるおいしい給食作りを目指 し、安全・安心な給食作りに努めてまいります。どうぞよろしくお 願いいたします。</p> <div></div>			

春休みも 毎日朝食をとろう



私たちは、寝ている間もエネルギーを使っています。朝食には、頭や体を目覚めさせ、エネルギーを補給してくれる大切な働きがあります。春休みの間も、学校があるときと同じように早寝早起きを心がけ、毎日朝食をとるようにしましょう。

春休みは 家の仕事を 積極的に！



春休み中は、おうちの人のお手伝いを積極的にしましょう。例えば、食事の配ぜんや食器の片付け、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、いろんなことにチャレンジできるとよいですね。