

3月こんだて



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ごはん 牛乳 ししゃも変わりあげ ブロッコリーと カリフラワーのサラダ 水菜のかきたま汁 いよかん 605kcal 22g	じゃあじゃあ麺 牛乳 中華あえ ひなあられ 一口いちごショート 682kcal 27g	エッグカレー 牛乳 青豆サラダ ゼリー 733kcal 23g	ごはん 牛乳 鰯のかば焼き れんこん梅肉あえ 味噌汁 いちご 668kcal 25g	ごはん ふりかけ 牛乳 厚揚げときゃべつの 味噌炒め もずくスープ オレンジ 601kcal 26g
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
ごはん 牛乳 豆腐の カップハンバーグ 浅漬け 相性汁 かぼちゃプリン 692kcal 23g	ココア米粉揚げパン 牛乳 鶏肉ハーブ焼き たくあんあえ ワンタンスープ 雪見だいふく 676kcal 30g	ごはん 牛乳 鯖の味噌に 野菜の塩漬け けんちん汁 りんごゼリー 652kcal 29g	ビビンバ 牛乳 白菜キムチあえ かきたま若布スープ プチチーズケーキ 651kcal 22g	ごはん 牛乳 親子煮 めぎすフライ 切干の酢の物 いよかん 653kcal 26g
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
タコチャーハン 牛乳 野菜春巻き ゆでブロッコリー ふわふわスープ アセロラゼリー 638kcal 30g	味噌うどん 牛乳 さつまいもと 大豆のあげ煮 風味あえ ヨーグルト 708kcal 27g	ごはん 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き もやしカレー風味 豚汁 ミニトマト 618kcal 28g	赤飯 牛乳 鶏肉味噌アーモンド がらめ なめたけあえ 豆腐のスープ お祝いゼリー 629kcal 25g	春分の日

6年生のみなさんへ



いよいよ卒業ですね。

中学生の時期は一生の中で最も「心」と「からだ」が成長する時です。同時に最も多くの栄養を必要とする時でもあります。

成長期の食習慣は一生を左右する大切なものです。

「食えること」に心を寄せ、「毎日の食生活」を大切に、健康なからだをつくり、充実した中学校生活を送ってください。

「小学校の思い出」献立を6年生全員が立てました。日頃、献立を立てて下さっている新井小学校の市川先生から選んでいただきました。

10日(火)に小林 佳奈さん、11日(水)に安原 奏さんが立てた献立を食べます。

楽しみです。