



# 3月のこんだてひょう



南陽市立漆山小学校

日	こんだて		ねつ ちから 熱や力になるもの	からだ 体をつくるもの	からだ ちようし 体の調子をととのえるもの	
			きいろのたべもの	あかのたべもの	みどりのたべもの	
1 (水)			ごはん・ふでんぶん・あげあぶら サラダあぶら	ぎゅうにゅう・とうふ かつおぶし・とりにく ささかま	えのき・にんじん・ねぎ にんにく・しょうが・メンマ チンゲンさい	
2 (木)			ソフトめん・サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく わかめ・とうふ ベーコン・チーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース・にんにく・トマト ねぎ・たけのこ・カリフラワー ブロッコリー・コーン・むきまめ	
3 (金)			クロワッサン ポテトスープ・オムレツ しゅんぎくとツナのサラダ ひなあられ	クロワッサン じゃがいも・ごま ひなあられ	にんじん・たまねぎ・しめじ キャベツ・しゅんぎく・コーン	
6 (月)			ごはん・すましじる ほうれんそうのごもくいため・くだもの	ごはん・はるさめ サラダあぶら	にんじん・えのき・ねぎ しょうが・なましいたけ・チンゲンさい もやし・たけのこ・オレンジ	
7 (火)			ごはん・ふりかけ ぐたくさんみそしる やきざかな・いそべあえ	ごはん・じゃがいも	ぎゅうにゅう・こうやどうふ あぶらあげ・かつおぶし さけのしおこうじづけ・のり	もやし・にんじん・ねぎ ほうれんそう・キャベツ
8 (水)			スタミナどん だいこんとキムチのスープ・くだもの	ごはん	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく	たまねぎ・にんじん・にら もやし・ねぎ・しょうが にんにく・だいこん・えのき はくさいキムチ・いよかん
9 (木)			わかめごはん・けんちんじる とんかつ・ゆでキャベツ	ごはん・あげあぶら	ぎゅうにゅう・わかめ あぶらあげ・かつおぶし とんかつ	だいこん・にんじん・ごぼう ねぎ・キャベツ
10 (金)			くろパン・スライスチーズ ジュリアンヌスープ バイクドエッグ・かいそうサラダ	くろパン	ぎゅうにゅう・チーズ ぶたにく・バイクドエッグ わかめ・かいそうミックス	キャベツ・たまねぎ・にんじん セロリ・えのき・もやし むきまめ・コーン
13 (月)			ごはん・かきたまじる さくらシューマイ・きんぴらごぼう	ごはん・サラダあぶら さとう・ごま	ぎゅうにゅう・のり たまご・とうふ・かつおぶし さくらシューマイ さつまあげ	にんじん・しめじ・ねぎ ごぼう・たけのこ
14 (火)			カレーライス フルーツヨーグルト	ごはん・じゃがいも マーガリン・カレールー	ぎゅうにゅう・ぶたにく チーズ・ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・アップルソース ミックスフルーツ・アロエ ナタデココ・バナナ
15 (水)			ごはん・あおなのスープ かいせんチャブチェ・くだもの	ごはん・はるさめ サラダあぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・ベーコン えび・ホタテ・いか	チンゲンさい・えのき・にんじん たけのこ・たまねぎ・ピーマン あかピーマン・きピーマン
16 (木)			てまきごはん・キャベツのみそしる さわらのたつたあげ・おひたし	ごはん・でんぶん あげあぶら	ぎゅうにゅう・のり なまあげ・かつおぶし さわら	キャベツ・ねぎ・にんじん しめじ・ほうれんそう・もやし
17 (金)			ハンバーガー うずらたまごスープ・くだもの	パンズパン・さとう	ぎゅうにゅう・ハンバーグ うずらたまご・とりにく わかめ	キャベツ・たけのこ・ねぎ にんじん・ほしいたけ

※ 材料等の都合により、献立を一部変更することがありますので、ご了承ください。

## 春休みは苦手な食べ物に挑戦しよう！



もうすぐ春休みです。春休みの間に、苦手な食べ物を克服してみませんか？誰にでも好き嫌いがあると思います。でも、好きなものばかり食べていると、栄養のバランスが崩れてしまいます。私たちの体は、さまざまな食品を食べることによって栄養のバランスが保たれているのです。嫌いなものを嫌いだからといって食べずにいると、その食べ物のおいしさがずっとわからないままです。今日は一口、次は二口というふう目標を決めて挑戦してみましょう。