

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日									
<p>3月の「食育の日」献立</p>		<p>まごわやさしいとは。 ”和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせした合言葉”7種類の食材をまんべんなく取り入れることで、健康的な食生活が送れると言われてています。</p>		<p>まごは(わ)やさしい</p>		<p>まごは(わ)やさしい</p>		<p>1</p>									
				<p>ひなまつりの由来を知る</p>		<p>行事食</p>		<p>酢飯 精白米 砂糖</p>		<p>のっぺい汁 鶏肉 さといも にんじん ごぼう こまつな ねぎ しめじ こんにゃく でんぶ</p>							
<p>主食＊はいがごはん…はいが米は、精米するときに「胚芽」を残した米です。 食物繊維やビタミンB 群が豊富です。 主菜＊煮魚(めばる)：めばるは冬から春が旬です。「さ」 副菜＊ごまあえ…ごまはよくすりつぶすと栄養価が上がります。「ご」「や」 副菜＊みそ汁…削り節でしっかりとだしを取ったみそ汁です。「ま」「わ」「や」「い」 飲み物＊牛乳…日本人に不足しがちな成長期には欠かせないカルシウムを補うために組み合わせます。</p>		<p>まめ類 種実類 海藻類 やさい類 さかな類 きのこ類 いも類</p>		<p>まめ類 種実類 海藻類 やさい類 さかな類 きのこ類 いも類</p>		<p>菜の花ずしの具 さけ 凍り豆腐 なばな にんじん かんぴょう ごま 砂糖</p>		<p>ぶどうゼリー ぶどうジュース グラニュー糖 寒天 牛乳</p>									
4		5		6		7 高等部卒業式		8									
韓国・朝鮮料理について知る		卒業を祝う献立について知る		国際理解		人気のあげパンを味わう		石川県の郷土料理を味わう									
<p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p> <p>★ピビンパ(肉) 牛肉 米油 にんにく しょうが ねぎ コチジャン 砂糖</p>		<p>★ピビンパ(野菜) もやし にんじん いら ごま ごま油 にんにく</p> <p>わかめスープ 豆腐 トック わかめ たまねぎ ごま油 牛乳</p>		<p>赤飯・ごま塩 精白米 もち米 あずき ごま</p> <p>★鶏のから揚げ 鶏肉 しょうが にんにく でんぶ 米油</p>		<p>沢煮椀 豚肉 だいこん にんじん ごぼう えのきたけ みずな しょうが でんぶ</p> <p>すだちゼリー 牛乳</p>		<p>★あげパン パン 米油 グラニュー糖 砂糖</p> <p>野菜のスープ煮 豚肉 じゃがいも キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん</p> <p>★ミックスフルーツ みかん缶 バイン缶 りんご缶 砂糖 牛乳</p>		<p>卒業式</p>							
11		12		13		14 給食終了日		「郷土食の献立8日」									
麻婆豆腐のおいしさの秘密を知る		給食のカレーについて知る		給食ならではの献立(変わり五目豆)を味わう		1年間の給食を振り返る		食育の日									
<p>はいがごはん はいが米</p> <p>麻婆豆腐 豆腐 豚肉 にんじん ねぎ しょうが にんにく 米油 みそ 砂糖 でんぶ ごま油 トウバンジャン テンメンジャン</p>		<p>もやしスープ 鶏肉 もやし にんじん たまねぎ いら でんぶ</p> <p>しらぬひ 牛乳</p>		<p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p> <p>★ポークカレー 豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン</p>		<p>わかめサラダ キャベツ わかめ 砂糖 ちりめんじゃこ ごま油</p> <p>プルーンはっこう乳</p>		<p>ごはん 精白米</p> <p>変わり五目豆 だいず 豚肉 凍り豆腐 じゃがいも 米油 にんじん ピーマン こんにゃく 砂糖</p>		<p>すまし汁 豆腐 ねぎ だいこん こまつな えのきたけ</p> <p>★ひじきのつくだ煮 ひじき 砂糖 ごま油 七味唐辛子 牛乳</p>		<p>はいがごはん はいが米</p> <p>めばるのあんかけ めばる しょうが 砂糖 でんぶ</p>		<p>ごまあえ キャベツ こまつな にんじん ごま 砂糖</p> <p>みそ汁 油揚げ じゃがいも たまねぎ わかめ みそ 牛乳</p>		<p>石川県金沢市は、加賀百万石の城下町が広がり、江戸時代の雰囲気を残した兼六園やひがし茶屋があります。農作物は15種類の加賀野菜をはじめ、米や果物も盛んに栽培され、海産物の水揚げ量も多く、するめいかやぶりしが水揚げされます。</p>	