

# 3がつ

# 給食献立表



日にち	しゅしょく	飲みもの	おかず1	おかず2	おかず3	その他	
1	火	むぎごはん	おやこに	だいこんとツナのいために		やきのり	「わがやのじまんりょうりにゆうしょうこんだて」のだいこんとツナのいために にはどんなあじかな?
2	水	ナン	プルーンはっこうにゆう	ポークカレー	ごますあえ		きゅうしょくのカレーのおいしさのひみつは? ルーからきゅうしょくしつでつくっているよ!
3	木	ロールパン	ソースやきそば	あますあえ		おうとうコンポート	きりぼしだいこんはでんとうてきなほぞんしょくです。
4	金	すめし	なのはなずしのぐ(さけそぼろ)	なのはなずしのぐ(たまごそぼろ)	すましじる	グレープゼリー	ひなまつりメニュー!
7	月	むぎごはん	いわしのかばやき	ごまじょうゆあえ	呉汁		あか・き・みどりのたべものをかくにんしてみよう!
8	火	あげパン	やさいのスープに			しらぬひ	いまがしゅんのおいしい「しらぬひ」
9	水	はいがごはん	さばのみそに	おひたし	けんちんじる		しゅしょく・しゅさい・ふくさいがどれかわかるかな?
10	木	むぎごはん	ひじきごはんのぐ	さわらのあんかけ	みそしる		「まごはやさしい」ってなんのこと?
11	金	くろパン	ホワイトシチュー	ミックスビーンズソテー			ぎゅうにゆうは、からだをつくるあかのたべものだよ。
14	月	せきはん	いりどり	かきたまじる	ごましお	なしゼリー	そつぎょうとしんきゅうをおいわいして、きょうは赤飯(せきはん)です。おめでとう!
15	火	はいがパン	メヒカリフライ	ミネストローネ		ミックスフルーツ	からだにみあったしょくじのりょうをしりましょう。
16	水	むぎごはん	チリコンカーン	ホットマリネ		いちごヨーグルト	マナーをまもってしょくじができていたかな? おもいかえてみましょう。

## 今月の目標

## たのしい かいしょく にしよう

### おもに エネルギーのもとになる

きいろ



### おもに体をつくるもとになる

あか



### おもに体の調子を整えるもとになる

みどり



あか・きいろ・みどりのたべもののはたらきをしよう!

バランスよくたべることがたいせつだよ。

たべられるしょくひんをひとつでもふやしていけるといいですね。



