

3月の
給食目標

きゅうしょく はんせい
給食の反省をしよう



のもりつけひょう

げつようび	かようび	すいようび 1日	もくようび 2日	きんようび 3日
		ミートボール 1~4ねん1こ 5ねん~2こ えびピラフ	さんしょく ゼリー	やさい サラダ
6日	7日	8日(6ねんせいがかんがえたこんだて)	9日	10日
ゆで たまご なのはなの ソテー むぎごはん カレー ライス	ヨーグルト ソース やきうどん メンチ かつ	いかナゲット 1ねん1こ 2ねん~2こ ペッパーライス ABC やさい スープ	ぶたキムチ いため ごはん はるさめ スープ	しらぬい キャラメル あげぼん ポトフ
13日	14日	15日	16日	17日
フルーツ カクテル ごはん しせん どうふ	はるか みそ ラーメンの スープ ホット ちゅうか めん はるまき	ぶりの あまからに ほうふうごはん かきたま じる	しま お わふう とりしお からあげ せきはん けんちん じる	おいわい いちご クレープ バター ロール にこみ ハンバーグ やさい スープ
20日	21日	22日	23日	24日
とくべつにっか (きゅうしょく なし)	しゅんぶんひ 春分の日	そつぎょうしき (きゅうしょくなし) 卒業式	とくべつにっか (きゅうしょく なし)	しゅう りょう しき 通知表

14日に登場する「はるか」は、みかんや夏みかんと同じ仲間の果物です。テニスボールほどの大きさで、皮の色はレモンに似ていますが、食べると意外に酸味は少なく、さわやかな甘さと香りで春のおとずれを感じさせます。

「はるか」などのかんきつ類には、疲れを早く回復したり、血液をきれいにしたりする働きがある「クエン酸」という成分が含まれています。また、皮をむいた白い部分には、おなかの調子を整える働きがある「ペクチン」が含まれています。



ぎゅうにゅうと冷は、きゅうしょくしつのはれいぞうこまで、とりにくるものです。