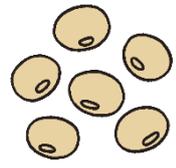


月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
	<b>お別れ遠足</b> <b>お弁当の日</b> 	<b>ビーンズスープ</b> たんぱく質が豊富で、「畑の肉」と言われている大豆を入れて作ります。	<b>ジョア(フレーン)</b> 1本で1日分のカルシウム680mg、ビタミンD55mgが摂取できます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。	<b>石狩汁</b> 北海道を代表する郷土料理で、鮭をメインに味噌仕立てでいただく汁物です。
10	11	12	13	14
<b>麻婆カレー</b> カレーと麻婆豆腐の両方の美味しさが楽しめる新感覚の一品です。	<b>ちくわの磯辺揚げ</b> 衣に青のりを加えてちくわを天ぷらにします。ちくわの天ぷらはどの味付けも子どもたちは大好きです。	<b>魚の南部焼き</b> ごまをたっぷり使って魚を焼きます。岩手県と青森県にまたがる南部地方はごまの産地であり、この名前が付けられています。		<b>遠足予備日</b> ※4日(火)にお別れ遠足を実施した場合は給食があります。
17	18	19	20	21
<b>シラス</b> 成分の90%が水分で、肌の潤いを保つビタミンEを豊富に含みます。	<b>切り干し大根</b> 大根を細切りにし、乾燥させたものが切り干し大根です。食物繊維がたっぷり含まれています。	<b>ペッパーランチ風ライス</b> 薄切り牛肉を塩、こしょう、焼き肉のたれで炒めてご飯にのせ、コーンバターと小ねぎをトッピングして完成	<b>春分の日</b> 	<b>ナムル</b> もやしなどの野菜、ぜんまいなどの山菜野草を塩ゆでしたものを調味料とごま油で和えたものです。
24	25	26	27	28
<b>ぎょうざ丼</b> ぎょうざの具を包まず、ご飯にのせていただきます。簡単に美味しいです。	<b>お別れ給食</b> 年長さんの卒園をお祝いし、たくさん食べてもらえるよう大好きなメニューにしました。	<b>卒園式</b> 		
31	※希望保育 *年長は27日(木)・28日(金)・31日(月) *年中以下は28日(金)・31日(月)~4月3日(木) *申し込みが必要です。		<b>年長さんへ</b> <b>25日(火)は「お別れ給食」です。みんなで食べる最後の給食ですね。</b> いつもたくさん食べてくれてありがとう。 給食室 平井 和恵 上野 里美	
				