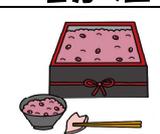


さいろ なかま 黄色の仲間 なつ ちから 熟や力となり、体を動かす力のもとになる		あか なかま 赤の仲間 ち ねね にく 血や骨や肉になり、体をつくる		みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし どのの 体の調子を整える		
 <p><b>3月</b> の名産食材</p> <p>こめ もち米 パン しんじけ とうふ 豆腐 油揚げ 作りみそ コーン 玉ねぎ ひまわり油</p>		<b>1 (水)</b> 小782kcal 中910kcal ★ポークカレー ★牛乳 ★和風ドレッシングサラダ ★すだちゼリー 黄: ごはん 油 じゃがいも 赤: 牛乳、ひた肉 緑: にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり、すだち	<b>2 (木)</b> 小570kcal 中682kcal ★ごはん ★牛乳 ★もやしのごまみそ汁 ★ごぼうの甘から煮 ★しらすとわかめのたまご巻き 黄: ごはん さとう 油 ごま 赤: 牛乳、ひた肉、たまご、しらす、みそ、油揚げ、わかめ 緑: にんじん、キャベツ、もやし、しんじけ、ごま、しいたけ、こんにゃく	<b>3 (金)</b> 小710kcal 中740kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・しめじ) ★鶏肉とさつまいもの煮物 ★さばみそ煮 ←腎に注意! 黄: ごはん さとう 油 さつまいも 赤: 牛乳、とり肉、さば、ひきき、みそ 緑: 白菜、しめじ、大根、にんじん、しいたけ、玉ねぎ		
		<b>6 (月) はよう給食の日</b> 小627kcal 中734kcal ★甘納豆赤飯★牛乳 ★すまし汁 ★高野豆腐のみそ煮 ★ほっけ照り焼き ←腎に注意! 黄: 赤飯 さとう 油 赤: 牛乳、ひた肉、高野豆腐、みそ、ほっけ 緑: 大根、こんにゃく、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、まいたけ、しいたけ	<b>7 (火)</b> 小693kcal 中811kcal ★ブルコギ丼 ★牛乳 ★フルーツポンチ 黄: ごはん 油 さとう 赤: 牛乳、ひた肉、みそ、豆腐、かんたん 緑: 玉ねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、りんご、みかん、もも、ぶどう	<b>8 (水)</b> 小594kcal 中716kcal ★スパゲティミートソース ★牛乳 ★野菜スープ 黄: スパゲティ、油 さとう 赤: 牛乳、ひた肉、チーズ 緑: にんじん、玉ねぎ、まいたけ、パセリ、キャベツ、コーン	<b>9 (木)</b> 小786kcal 中836kcal ★大好きパン ★牛乳 ★クリームシチュー ★ケチャップソース ハンバーグ 黄: パン 油 さとう じゃがいも 赤: 牛乳、とり肉、ひた肉、きんこ 緑: にんじん、玉ねぎ、しめじ、パセリ、コーン	<b>10 (金)</b> 小729kcal 中852kcal ★ごはん ★牛乳 ★たまごとコーンのスープ ★豚肉のソース炒め ★春巻き 黄: ごはん 油、ひた肉、小豆、春雨、めん粉 赤: 牛乳、ひた肉、たまご 緑: にんじん、玉ねぎ、もやし、しいたけ、コーン、しいたけ、パセリ
		<b>13 (月)</b> 小583kcal 中703kcal ★ごはん ★牛乳 ★貝だくさん汁 ★白菜からしあえ ★いわし生姜煮 ↑骨ご食べます 黄: ごはん でんぷん さとう 赤: 牛乳、みそ、豆腐、とり肉、いわし、ツナ 緑: 玉ねぎ、だいこん、にんじん、ごま、かぼちゃ、長ねぎ、白菜	<b>14 (火)</b> 小572kcal 中731kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・わかめ) ★切干大根のたまごとし ★たれ付き肉だんご (小2こ・中3こ) 黄: ごはん 油 さとう 赤: 牛乳、たまご、ひた肉、わかめ、はんぺん、みそ 緑: 切干大根、にんじん、キャベツ、玉ねぎ	<b>15 (水)</b> 小643kcal 中751kcal ★豚すき丼 ★牛乳 ★もやしのごまあえ 黄: ごはん さとう 油 ごま 赤: 牛乳、ひた肉、豆腐 緑: にんじん、玉ねぎ、もやし、きゅうり、長ねぎ、しいたけ	<b>16 (木)</b> 小628kcal 中762kcal ★コッパン ★牛乳 ★カレースープ ★ひまわりドレッシングサラダ ★チキンカツ (ソース) 黄: パン 油 ひまわり油 さとう、パン粉、マカロニ、じゃがいも 赤: 牛乳、とり肉、はんぺん 緑: 玉ねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、きゅうり、コーン	<b>17 (金)</b> 小551kcal 中678kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・油揚げ) ★きんぴらごぼう ★鮭塩焼き ←腎に注意! 黄: ごはん さとう 油 赤: 牛乳、油揚げ、ひた肉、みそ、さけ 緑: ごま、にんじん、こんにゃく、白菜、しいたけ
		<b>20 (月)</b> 小588kcal 中701kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (もやし・しめじ) ★じゃがいもほろろ ★鶏ごま照り焼き 黄: ごはん さとう 油 ごま、じゃがいも 赤: 牛乳、とり肉、ひた肉、みそ 緑: にんじん、玉ねぎ、しいたけ、もやし、しめじ、コーン、小松菜	<b>21 (火) 春分の日</b>  3月平均栄養価 たんぱく質 ㊦ 252g ㊧ 288g 脂質 ㊦ 19.7g ㊧ 21.0g ナトリウム ㊦ 28g ㊧ 32g (食塩相当量) 黄: ごはん さとう 油 赤: 牛乳、ひた肉、豆腐、かんたん 緑: 玉ねぎ、にんじん、ごま、みそ、長ねぎ、コーン	<b>22 (水)</b> 小756kcal 中890kcal ★キーマカレー ★牛乳 ★わかめと錦糸卵のスープ 黄: ごはん さとう 油 赤: 牛乳、ひた肉、豆腐、かんたん 緑: 玉ねぎ、にんじん、ごま、みそ、長ねぎ、コーン	<b>23 (木)</b> 小608kcal 中724kcal ★ごはん ★牛乳 ★しょうゆワンタン汁 ★ひじきのごまネーズあえ ★さばみぞれ煮 ←腎に注意! 黄: ごはん マネース、ごま、ワタシ、さとう 赤: 牛乳、ひた肉、とり肉、ひきき、さば 緑: 玉ねぎ、キャベツ、もやし、しいたけ、大根、にんじん、長ねぎ	<b>24 (金)</b> 小656kcal 中783kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそおでん ↓骨ご食べます ★子持ちししゃも甘露煮 ★清見オレンジ (1人2個) 黄: ごはん さとう 赤: 牛乳、豆腐、しいたけ、ゆづり、鶏、とり肉 緑: 大根、にんじん、清見オレンジ、こんにゃく

## 3月1日 (水) すだちゼリー

1日に「すだちゼリー」を提供します。「すだち」は徳島県特産の柑橘類の果物で、実が青いうちに収穫し、酸っぱい汁とさわやかな香りを味わいます。3月に卒業し「巣立ち」するに「すだち」をかけ、卒業祝いの気持ちを込めました。卒業するみなさん、夢に向かって大きく羽ばたいてくださいね!

## 3月6日 (月) は「なよろ給食の日」

『なよろ市米生産組合』から感謝の気持ちを込めて、卒業を祝いする「お赤飯」を提供します。「お赤飯」は日本の行事食の1つで、主にお祝いの日に食べられています。生産者のみなさんへ、地元産もち米でお祝い出来る事に感謝していただきます。

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。  
 ※学校給食は保護者の皆様へ納めていただいた給食費で食材を購入していますので期限まで忘れずに納めましょう。