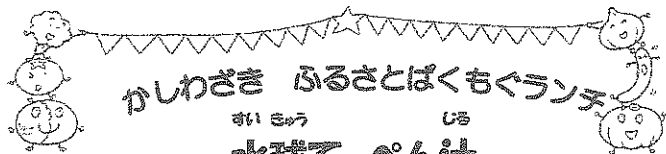


3月 3日 献立表

月	火	水	木	金
3  三色ゼリー  香色 サラダ エビ フライ ちらし 寿司 すまし汁 610/22.6/3.0 794/29.0/4.0 ひなまつり献立	4  お祝い クレープ (中のみ) 海藻 サラダ カツカレー 658/24.1/2.7 929/30.2/3.1 中学校卒業お祝い献立	5  八石 ナムル 鱈カッパ のみそ煮 ごはん スキール 豚汁 603/24.7/2.4 761/29.5/2.9 鯖石小6年生考案メニュー	6  ポテト サラダ 豚の しょうが 炒め ごはん なめこの みそ汁 636/27.3/2.3 793/32.4/2.9 中学校欠食 ヘルシオDAY	7  柏崎大豆 のサラダ 白身魚の ハーブ チーズ焼き ごはん かき玉汁 570/28.9/2.1 中学校欠食 ヘルシオDAY
10  ごまあえ 五目 卵焼き ゆかり ごはん 沢煮梅 592/25.7/2.9 741/30.3/3.5	11  磯香 あえ ししゃもの カレー揚げ ごはん じゃがいも のそぼろ煮 642/27.9/2.1 792/31.5/2.3 かしわざき食育5か条献	12  フレンチ サラダ 手作り ハンバーグ セルロ ハンバーガー ポトフ 672/33.8/3.4 858/40.8/4.5 比内小6年生考案メニュー	13  五色 サラダ 鶏と里芋の 甘辛揚げ ごはん 豚汁 659/29.0/2.4 823/34.5/2.9	14  たくあん あえ 赤魚の 照り焼き ごはん 厚揚げの みそ汁 549/25.8/2.2 690/30.6/2.6
17  フルーツ ポンチ ひじき そぼろ丼 キャベツの みそ汁 671/30.1/2.1 839/35.6/2.5	18  潮風 サラダ 鰯の みそマヨ 焼き ごはん 水餃子 てっぺん 632/26.0/2.7 796/31.4/3.0 ばくもくらんち	19  切干 ナムル ウィンナー とチーズの 香香き 長崎 生薑醤油 ラーメン 756/29.5/4.1 839/37.1/5.1 小学校卒業お祝い献立	20 春分の日 ゆで中華	21  ゆかり あえ 手作り キャベツ メンチ ごはん わかめの みそ汁 657/26.3/2.3 820/31.1/2.8 比内・田尻・北鯖石小欠食
24  手作り フルーツ ゼリー  カルシウム サラダ ハヤシライス 860/27.6/3.5 東中・第二中のみ	 ひな祭りの行事食  ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤(桃色)、白、緑のもちを並べたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかびつたりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。   		3月の地場産物は。。   ごはん 	*都合により 献立を一部 変更する場合が あります。 ご了承ください。 小：1杯 - /たんばく質/塩分 中：1杯 - /たんばく質/塩分 全校欠食の学校・行事など



毎月19日は食育の日です。柏崎市では、毎月19日前後に市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。今月は、水球応援メニューとして「水球でっぺん汁」が登場します。今年で11回目となる「全日本ジュニア(U17)水球競技選手権大会(かしわざき潮風カップ)」が3月20日から開催されます。



水球（すいきゅう）で（で）っ（っ）ぱん（ぱん）汁（じゅう）を
食（た）べて、みん（みん）な（な）で
水球（すいきゅう）を（を）応援（おうえん）
し（し）よう（よう）！！