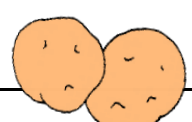
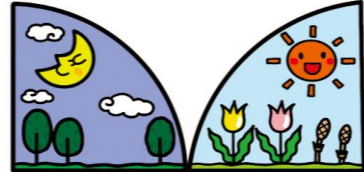




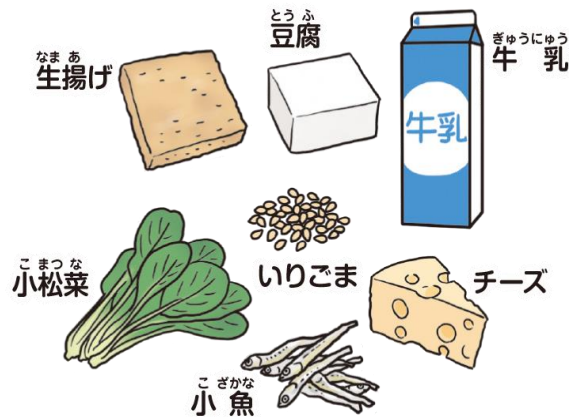
3月 給食だより



月	火	水	木	金
3 ☆ハッピーマンデー☆ ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉ピカタ キャロットソース こんにゃくのおかか炒め キャベツのスープ煮 	4 さけ 鮭わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃ 南瓜サンドフライ くろまめ 黒豆サラダ ぶたじる 豚汁 ちゅうがく 中学:ヨーグルト 	5 ピタパン ぎゅうにゅう 牛乳 こまつな 小松菜スパゲティ ひじきのマリネ あんにん フルーツ杏仁 ゆでたまご	6 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 アジのアングレース だいこん かいそう 大根と海藻のサラダ はくさい 白菜のチャウダー 	7 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しろみざかな 白身魚のマヨネーズ焼き ゆかりあえ ちくぜん煮 
10 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たまご 卵のミートカップ ミルクおから みそワタンスープ 	11 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのレモン南蛮 はくさい 白菜の煮びたし だいこん 大根のうま煮 	12 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく しろ 豚肉と白ねぎのカレー シーフードサラダ りんご	13 かみかみメニュー ごはん かみかみ ぎゅうにゅう 牛乳 さかな 魚のごま香味あげ うめふうみ キャベツ梅風味 じゃがいものそぼろ煮 	14 卒業修了お祝い献立 あずき 小豆ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンカツ ポテトサラダ うどのすまし汁 いちご 
17 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのしょうが煮 はるさめ 春雨サラダ ぶたにく だいこん 豚肉と大根のかす汁 	18 朝食オススメメニュー むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 す 酢どり フロッキーのチーズ焼き でこぼん 	19 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きカレー しおこぶ 塩昆布あえ みそうずらおでん 	20 しゅんぶん ひ 春分の日 	21 郷土料理(兵庫県) ぶた 豚キムチ丼 (麦ごはん) ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草の卵焼き ばち汁 
24 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はな 花シュウマイ じゃが芋のカレーきんぴら ちゅうかふう 中華風コーンスープ いわ お祝いゼリー	祝 卒業 健康の基本は食！  卒業をお祝いし、村岡学校給食センターでは、小代中3年生・みかた校高等部3年生に「卒業お祝い弁当」を作りました。在校生の皆さんには、14日(金)に卒業修了お祝い給食を提供します。お楽しみに♪ (材料の都合で献立を変更することがあります)			

カルシウムとは？

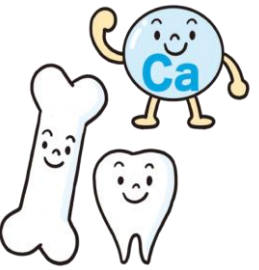
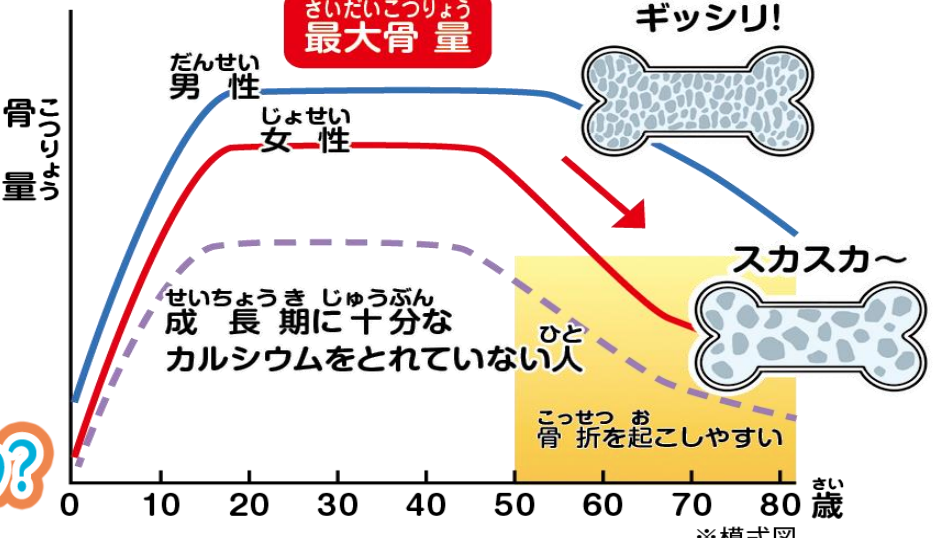
カルシウムは骨や歯をつくる役割を担う栄養素です。とくに成長期に十分な量のカルシウムをとることは将来の健康を守っていくためにもとても大切なことです。



多く含む食品

カルシウムの多い食品は、牛乳・乳製品、小魚、海そうなど、家庭科で学習する2群(無機質・ミネラル)のグループが中心ですが、それだけに限りません。生揚げや豆腐、いりごま、小松菜などは、煮干しやチーズでは少し気になる食塩のことを気にせず、普段の食事で無理なくとれるのでオススメです。

成長期になぜとる必要があるの？



給食がない春休みも【カルシウム】が不足しないよう、規則正しい生活でしっかり食事しましょう！