3月もりつけ表

毎月19日は
食育の日

錦城中学校

3日	4日	5日	6日	7日
ひなあられ ちらし寿司 野菜かき揚げ 沢煮椀	おじゃがの マヨネーズ風味 ココアワッフル 白ごはん 卵とほうれん草の スープ	鯖のカレー揚げ ごまあえ 白ごはん のっぺい汁	とんかつ れんこんきんぴら まんてん大豆 白ごはん 車麩の 卵とじ	いちごクレープ プルコギ のっけご飯 チョレギサラダ
10日	**11日**	**12日**	**13日**	**14日**
鶏のからあげ 野菜サラダ わかめごはん みそ汁	焼きぎょうざ ナムル 白ごはん じゃじゃん豆腐	さわらフライ 小松菜の炒め物 白ごはん 豚大根	セレクトケーキ チキンカレー とんかつ ツナサラダ	卒業式
17日	**18日**	**19日**	**20日**	**21日**
糸昆布の 炒め煮 白ごはん かやくうどん	ししゃもの米粉揚げ 大豆の磯煮 白ごはん 根菜のごま汁	とりそぼろごはん 豚汁	春分の日	ヨーグルト ピラフ スープ煮

今月の給食目標

一年間の生活を振り返ろう

クイズ

Q. 真っ赤ないちご。赤以外にはどんな色があるかな？

①白　②水色　③紫色

答え　①白

近年市場にも出まわるようになった白いいちご。いちごには、たっぷりのビタミンCが含まれています。現在12月に一番出まわっていますが、本来は春が旬の果物です。