



3/13のお誕生日会は

ロールパン、ボロネーゼ風ペ ンネポトフ、りんご です。 おやつけ フルーツパフェです

◎今月の給食目標:仲良く楽しく食べましょう

## 3月の給食献立表

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	2日・16日	3 日*・17日	4日・18 <b>日</b>	5日・19日*	6日	7日・21 <b>日</b>
給	和 <b>み</b> <b>に</b> 長卵片油 <b>も</b> ピポ <b>数</b> かねそ <b>ら</b> ギ鶏粉げ <b>し</b> マ酢 生ン塩醤 ・ボック ・ボー ・ボック ・ボック ・ボック ・ボック ・ボック ・ボック ・ボック ・ボック ・ボー ・ボー ・ボー ・ボー ・ボー ・ボー ・ボー ・ボー	みりん すりゴマ <b>白玉麩</b> かまぼこ 三つ葉 出汁鰹 醤油	中華スープ いか 肉参ぬのやガ栗栗 世 で	鰆の梅みそ焼きすすまし汁鰆梅肉味りかなり小松の糖小なきお地大根まる分別大田おいた </th <th>えびのルースである。 まっと では 選 天 ご キャムョかの きょう かん きょう かん きゅう さい かん きゅう かん かん きゅう かん きゅう かん かん</th> <th>発表会(7日) &amp; 卒園式(21日)</th>	えびのルースである。 まっと では 選 天 ご キャムョかの きょう かん きょう かん きゅう さい かん きゅう かん かん きゅう かん きゅう かん	発表会(7日) & 卒園式(21日)
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
3時	牛 乳 コーントースト	牛 乳 ミルクもち	牛 乳 クラッカー	牛 乳 どら焼き	牛 乳 バナナ せんべい	★7日・21日は 持ち帰り給食です パン、ジュース・バナナ

★3日はひなまつり、寿司・えび・すまし汁・ももケーキです。

☆13日はお誕生日会&お別れ会です。

☆19日はお彼岸、おやつは「ぼたもち」です。

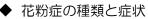
★21日は卒園式でりす組&うさぎ組は持ち帰り給食です。

	, — , — , — , — , — , — , — , — , — , —							
曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜		
日	9日・23日	10日・24日	11日・25日	12日・26日	13日*・27日	14日・28日*		
	豚肉とキャベツの ケチャップ煮 スパゲティサラダ	チキンナゲット 添え野菜 スープ	鮭のマヨネーズ焼き 添え野菜 五目汁	豆腐と豚肉の味噌炒め すまし汁	彩りひじき みそ汁	あんかけうどん バナナ		
	豚肉	鶏ミンチ	鮭	豚肉	ひじき	乾麺		
給	キャベツ	豆腐	マヨネーズ	豆腐	油あげ	鶏肉		
	人参	小麦粉	アスパラガス	玉ねぎ	かまぼこ	かまぼこ		
	玉ねぎ	片栗粉	トマト	ピーマン	人参	干し椎茸		
	ケチャップ	鶏がらスープ	鶏肉	人参	糸こんにゃく	人参		
	コンソメ	砂糖	人参	砂糖 味噌	粒コーン <del>缶</del>	青ねぎ		
食	醤油 砂糖 油	ケチャップ	ささがきごぼう	油	砂糖 醤油	生姜		
	サラスパ	ブロッコリー	油揚げ	わかめ	みりん ごま油	砂糖		
	きゅうり	豚肉	しめじ	えのき	大根	醤油		
	ツナ <del>缶</del>	白菜 人参	水菜	三つ葉	油あげ 青ネギ	片栗粉		
	玉ねぎ	中華スープ	煮干し	出汁鰹	煮干し	出汁鰹		
	マヨネーズ 酢	醤油	味噌	醤油	味噌	バナナ		
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク		
3 時	牛 乳 茶だんご	牛 乳 いちご 動物ビスケット	牛 乳 ほうれん草と チーズの春巻き	牛 乳 レーズンスコーン	牛 乳 ねぎ焼き	お菓子 ★28日はお弁当		

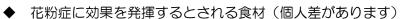
## きゅうしょくしつ より



## 花粉症の子どもが増えていきす。



数種類の花粉が原因で鼻炎や結膜炎などの症状を引き起こす花粉症の人が年々増えてきています。 春にスギ、ヒノキ、夏にイネ科の花粉、秋にはキク科の花粉と年中その存在が確認されていますが、やはり 春の飛散シーズンがもっとも症状が深刻です。





- ☆ シソ・・・鼻の炎症をやわらげ、鼻詰まりなどに効果があります。
- ☆ 甜茶(てんちゃ)・・・ヒスタミンの放出を抑えて、鼻水や目のかゆみを 防ぎ鼻づまりにも効果的です。

このほかにも、ヨーグルトや緑茶などに効果が確認されています。



