



3月

よていこんだて 巻けつけひょう



スクールミールひがしやま・なかむらみなみ・くどう



1年間の給食の 反省をしましょう

楽しく食べることが
できましたか？
1年間をふりかえって
みましょう！



●みそしるのおはなし●

- ・みそ汁は室町時代から食べられるようになりました。
- ・江戸時代には全ての家庭へ普及し、ごはんのみそ汁、つけものが食事のスタイルになりました。
- ・みそ汁は、熱中症予防や、骨粗鬆症(こつそしょうしょう)対策にもなります。



1 だいこんとツナの
あえもの

はるか

カレー

むぎごはん

2 ひなまつりこんだて
さけのマヨネーズやき

菜花のおかかあえ

ひなあられ

ちらしずし

7品目の持みそ汁

みそ汁コンテスト
【具同小6年生】

5 三色あえ かぼちゃの
チーズ焼き

はるか

ごはん

親子どん

6 よくかんで食べよう
コーン
サラダ

いかのかりんあげ

いよかん

むぎごはん

海の幸たっぷり
みそ汁

みそ汁コンテスト
【中村小6年生】

7 下田小リクエストこんだて
元気サラダ

ガトー
ショコラ

やき肉

ごはん

たまごスープ

8 とりにくの
びしゅかんフライ

小2コ
中3コ

ミニトマト

ごはん

だいたいのいそに

糸かまぼこと
野菜のすのもの

9 防災こんだて
乾物サラダ

バナナ

じゃこてん

非常食用
わかめごはん

チャチャッと完成！
簡単みそ汁！

みそ汁コンテスト
【西土佐中3年】

12 輪ごはんおすすめこんだて
あおさ入りすりみの天ぷら

ぼんかん

ごはん

野菜たっぷり
みそ汁

はるさめサラダ
ごま風味

みそ汁コンテスト
【西土佐小6年】

13 しらあえ

いちご
(2コ)

たいめし

ごはん

だいこんの
そぼろに

14 キウイ くきわかめのサラダ

フルーツ

むぎごはん

キーマカレー

15 ぶた肉のゆず
ほうれん草の
アーモンドあえ

シンジャーソースかけ

清美オレンジ

ごはん

高知の野菜たっぷり
栄養満点みそ汁

みそ汁コンテスト
【東山小6年生】

16 だいすとじゃこの
ごまがらめ

三色ナムル

ごはん

マーボーどうふ

ネーブル

19 高知の食べ物いっぱい入っちゃう日
きりぼしだいこん
いもてん
のすのもの

ミニトマト

肉ごはん

土佐シローの
はらたまスープ

20 ツナと野菜のすのもの

はるか

むぎごはん

ひじきの煮物

さばの
しょうが焼き

21 しゅん ぶん ひ

春分の日

22 ブロッコリーの
かつおあえ

ちくわの
フリフリ揚げ

ごはん

カレー炒り
豆腐

ネーブル

小2コ 中3コ

23 ほうれん草の
いそかあえ

いちご
(2コ)

ごはん

春雨のスープ

松風焼き