3 月のこんだて表

中津川市・東白川村食と文化の館

月	火	水	木	金
1 海藻サラダ 根菜チップス カレーライス	2 中華サラダ 春巻き 焼きそば	3 中3なし 大豆入りひじきの煮物 きびなごの唐揚げ ごはん 豚汁	4 いちごジャム 里芋の米粉グラタン イタリアンサラダ 米粉食パン ミネストローネ	5 切り干し大根の煮物 ささみのレモン風味 ごはん 味噌けんちん汁
8 ももの花ゼリー 菜の花あえ 鰆の西京焼き ちらし寿司 花麩汁	9 煮浸し ちくわの磯辺揚げ うどん	10 からすみ 五目煮 エビフライ せきはん すまし汁	11 鶏肉のスパイス煮 カラフルサラダ コッペパン オニオンスープ	12 加中なし卒業式 肉じゃが 鮭の柚庵焼き ごはん 五目呉汁
15 いよかんゼリー あえもの ゆず塩唐揚げ ごはん みそ汁	16 東中なし卒業式 豆まめサラダ 人参の蒸しパン みそラーメン	17 チーズ ゴマ和え 白身魚のピリ辛ソース ごはん 根菜汁	18 フィッシュバーガー グリーンサラダ セルフハンバーガー ポトフ	19 小のみ 酢の物 ごぼうの甘辛 ごはん 味噌煮込みおでん
22 大根のべっ甲煮 揚げ豆腐の肉味噌かけ ごはん 沢煮椀	23 お祝いクレープ 五目金平 ヒレカツ ごはん 磯香汁	24 加小なし 切り干し大根サラダ 豚肉の生姜炒め ごはん 白みそ汁	25 そつぎょうしき 卒業式	26 しゅうりょうしき 修了式

1年間をふりかえってみましょう

給食は、おいしく食べられましたか？
給食センターでは、栄養バランスはもちろん、
地場産物や行事食、リクエスト献立などを考えて、
皆さんに喜んでもらえるよう作ってきました。

今年は、黙って食べる「**黙食（もくしょく）**」
が新しい食事のマナーになりましたね。
食事のマナーを守り、栄養バランスの良い食事を
心がけ、コロナにも負けない体をつくりましょう。

体によい食べ方をしていたかな？

体によい食べ方が、できたかな？

ひじをつかず、しせいよく食べたかな？

ひと口ひと口よくかんで、食べたかな？

すききらいしないで、食べたかな？

マーク紹介

- 歯やあごに良い
- 野菜たっぷり
- 地産地消
- 旬（春）

＊都合により献立内容を変更することがあります。
＊学校給食における県内の米、大豆、野菜、一部の肉や魚については、学校給食地産地消推進事業より、県・市・JAグループから補助を受けています。
＊給食食材の一部は、毎月放射能測定を行い、結果を中津川市ホームページに掲載しています。