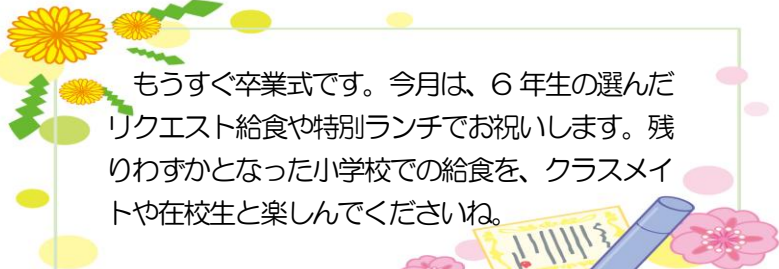


# 3月のこんだて

鯖江市神明小学校

月	火	水	木	金
1 コッペパン (1~4年) 大麦入りパン (5・6年) ポトフ 大根サラダ マーガリン&いちご ミルク	2 手巻き寿司 (ツナ・卵焼き・ きざみたくあん) 菜花のおひたし 春キャベツのみそ汁	3 お弁当給食 おにぎり (わかめ・ゆかり) ハンバーグ ミニオムレツ スパゲティ ブロッコリー 白菜のおかかあえ パイン缶 ミニゼリー ひなあられ	4 ご飯 ★チキンカレー りんごサラダ 福神漬け ヨーグルト	5 あぶらあげご飯 肉団子の甘酢煮 ほうれん草の おひたし わかめスープ お米のムース
683カロリー	715カロリー	6年生を送る会	654カロリー	6の2リクエスト給食
8 きなご揚げパン オムレツ コーンポタージュ スープ いちごのタルト	9 わかめご飯 ★煮込みハンバーグ ゆでブロッコリー 卵スープ ティラミス	10 かきあげ丼 (野菜かきあげ・ 天つゆ) わかめの酢の物 エビ団子スープ	11 梅ちりめんご飯 サワラの塩焼き 小松菜のごまあえ はんぺんすまし汁 黒糖ビーンズ (かみかみメニュー)	12 卒業お祝いランチ ご飯 ★ハッシュドビーフ 海草サラダ お祝いゼリー アーモンドフィッシュ (かみかみメニュー)
6の3リクエスト給食	6の1リクエスト給食	614カロリー	586カロリー	700カロリー
15 ナン ★キーマカレー フルーツヨーグルト ワッフル	16 卒業式 	17 ご飯 エビと大豆のあげ煮 ゆでブロッコリー ワンタンスープ	18 ご飯 肉じゃが 白菜おひたし ミニトマト ふりかけ	19 ご飯 きびなごの唐揚げ 春雨の甘酢和え かきたま汁
656カロリー	おめでとう!	653カロリー	625カロリー	594カロリー
22 振替 	23 ご飯 ★とりもも照り焼き ブロッコリーサラダ 中華スープ	 <p>もうすぐ卒業式です。今月は、6年生の選んだリクエスト給食や特別ランチでお祝いします。残りわずかとなった小学校での給食を、クラスメイトや在校生と楽しんでくださいね。</p>		
	608カロリー			

## ● 大麦まめ知識(大麦入りパン 1日、5・6年生) ●



大麦は、秋の終わりに種まきをして寒い冬を越して、初夏(5月頃) 田んぼ一面が黄金色になって収穫です。福井県内で作られている大麦は、六条大麦という種類で麦ご飯の麦や麦茶になります。

福井県は六条大麦の作付け面積、生産量とも日本一で、国内生産量の33%をしめています。

大麦には食物繊維がたくさん含まれています。食物繊維は「人の消化酵素では消化されない食物中の成分」のことで、私たちが健康な生活を送るのに欠かせない成分です。食物繊維をとることで、生活習慣病を予防したり、おなかの調子を整えて便秘を防いでくれたりします。



おねがい  
★印のついているメニューは、食器をふいてからかたづけね。

### ★今月の地産野菜★

こまつな ほうれん草



鯖江の旬の食材

### さばえ菜花



春の花「菜の花」より一足先に咲くように改良された品種で、つぼみのうちに食べる菜花は甘みがたっぷりの野菜です。鯖江市では、日野川の堤防に菜花を一面に咲かせたり、菜花のレシピを配ったりと、市内に菜花を広めています。2008年には「さばえ菜花」として特産化しました。

食べておいしく、見て楽しい、さばえ菜花です。