

令和7年度

3月



# 1年の食生活を



# ふいかえろう!



2 (月) ツイストパン		3 (火) ごはん まはし 汁		4 (水) ごはん 豚汁		5 (木) カレーライス		6 (金) ごはん みかみ 汁	
9 (月) 肉みそうどん		10 (火) ご豆腐のスープ		11 (水) ごみ はそ 汁		12 (木) マーボー豆腐丼		13 (金) ごみ はそ 汁	
16 (月) 食パン		17 (火) ごみ はそ 汁		18 (水) 鶏あんかけ丼		19 (木) ごみ はそ 汁	<div data-bbox="1914 1297 2288 1514" data-label="Text"> <p>13日(金)の給食と同じメニューです</p> </div> <div data-bbox="1914 1549 2288 1598" data-label="Text"> <p>中学校のみ給食があります</p> </div>		<div data-bbox="2389 1255 2873 1583" data-label="Image"> </div>

## 春の訪れを告げる食べ物

### ふきのとう



ふきの花のつぼみです。  
独特な香りと苦みを  
楽しめます。

### もちぐさ

よもぎの若い葉です。  
草餅、草団子、天ぷら  
お茶などにも使われます。



### 菜の花



菜の花のつぼみをつけた  
茎です。栄養もたっぷり  
で、ビタミンCや鉄を多  
く含んでいます。

### しらす



主にかたくちいわしの  
稚魚(赤ちゃん)です。  
塩ゆでして干して食べ  
ます。とれたてのもの  
は生でも食べられます。

### サワラ

魚へんに春と書いて 鯖です。  
冷めても身が柔らかいので、  
お弁当などに重宝します。

