



3がつ

よていこんだてひょう



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|---|---|
| <p>*こんげつのもくひょう*</p> <p>1ねんかんのしょくせいかつをふりかえろう。</p>   | | | | <p>1日</p> <p>ひな祭り献立</p> <ul style="list-style-type: none"> * さくらごはん * はながたとうふ ハンバーグ * はるのあえもの * イナムドウチ * ひなあられ * ぎゅうにゅう |
| <p>4日</p> <ul style="list-style-type: none"> * むぎごはん * とうふのごまみそだれ * きりぼしだいこんと やさしいためもの * はくさいのみそしる * ぎゅうにゅう | <p>5日</p> <p>リクエスト献立</p> <ul style="list-style-type: none"> * パセリごはん * ポークカレー * ジャコサラダ * りんごゼリー * ぎゅうにゅう | <p>6日</p> <p>リクエスト献立</p> <ul style="list-style-type: none"> * おきなわそば * からしなのツナあえ * シークアーサーゼリー * ぎゅうにゅう | <p>7日</p> <p>リクエスト献立</p> <ul style="list-style-type: none"> * タコライス (むぎごはん) * もずくスープ * オレンジ * ぎゅうにゅう  | <p>8日</p> <ul style="list-style-type: none"> * ぎつこくごはん * アーサイりたまご焼き * やさいいため * だいこんのみそしる * いちご * ぎゅうにゅう |
| <p>11日</p> <ul style="list-style-type: none"> * あわごはん * さかなの アーモンドソースかけ * タマナーチャンプルー * わかめのすまじる * ぎゅうにゅう | <p>12日</p> <p>リクエスト献立</p> <ul style="list-style-type: none"> * あげパン * ポークビーンズ * オニオンスープ * オレンジ * ぎゅうにゅう | <p>13日</p> <ul style="list-style-type: none"> * ハヤシライス (むぎごはん) * コールスローサラダ * ぶどうゼリー * ぎゅうにゅう | <p>14日</p> <p>幼稚部修了式 高等部卒業式</p> | <p>15日</p> <p>小・中学部卒業式</p> <p>そつぎょう おめでとー!</p>  |
| <p>18日</p> <p>リクエスト献立</p> <ul style="list-style-type: none"> * うっちゃんライス * チキンカチャトーラ * ブロッコリーサラダ * コンソメスープ * ぎゅうにゅう | <p>19日</p> <ul style="list-style-type: none"> * むぎごはん * ししゃもフライ * キャベツのわふうあえ * さといもと しめじのみそしる * まめによるこぶ * ぎゅうにゅう | <p>20日</p> <p>春分の日</p>  | <p>21日</p> <p>琉球料理の日</p> <ul style="list-style-type: none"> * わかめごはん * ごもくあげどうふ * せんぎりイリチー * イナムドウチ * オレンジ * ぎゅうにゅう  | <p>22日</p>  |

13日(水)
こうとうぶ3ねんせい
そつぎょう
おめでとう

はる やす
春休みも
まい にち ちよう しょく
毎日朝食をとろう



ちようしょく のう からだ め ざ
朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを
ほ きゆう うえ たい せつ
補給する上でとても大切です。長い休みの間
あさね ぼう はや お
も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず
ちようしょく
朝食をとるようにしましょう。

※こんだては材料などの都合により変更することがあります。



3がつ

よていこんだてひょう

高3年用



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|---|---|
| <p>*こんげつのもくひょう*</p> <p>1ねんかんのしょくせいかつをふりかえろう。</p>   | | | | <p>1日</p> <p>ひな祭り献立</p> <ul style="list-style-type: none"> * さくらごはん * はながたどうふ ハンバーグ * はるのあえもの * イナムドウチ * ひなあられ * ぎゅうにゅう |
| <p>4日</p> <ul style="list-style-type: none"> * むぎごはん * どうふのごまみそだれ * きりぼしだいこんと やさしいためもの * はくさいのみそしる * ぎゅうにゅう | <p>5日</p> <p>リクエスト献立</p> <ul style="list-style-type: none"> * パセリごはん * ポークカレー * ジャコサラダ * りんごゼリー * ぎゅうにゅう | <p>6日</p> <p>リクエスト献立</p> <ul style="list-style-type: none"> * おきなわそば * からしなのツナあえ * シークアーサーゼリー * ぎゅうにゅう | <p>7日</p> <p>リクエスト献立</p> <ul style="list-style-type: none"> * タコライス (むぎごはん) * もずくスープ * オレンジ * ぎゅうにゅう  | <p>8日</p> <ul style="list-style-type: none"> * ぎつこくごはん * アーサリたまごやき * やさいいため * だいこんのみそしる * いちご * ぎゅうにゅう |
| <p>11日</p> <ul style="list-style-type: none"> * あわごはん * さかなの アーモンドソースかけ * タマナーチャンプルー * わかめのすましじる * ぎゅうにゅう | <p>12日</p> <p>リクエスト献立</p> <ul style="list-style-type: none"> * あげパン * ポークビーンズ * オニオンスープ * オレンジ * ぎゅうにゅう | <p>13日</p> <ul style="list-style-type: none"> * コッペパン * サイコロステーキ * やさいグラタン * コールスローサラダ * にんじんポタージュスープ * ソフトエクレア * ぎゅうにゅう | <p>14日</p> <p>幼稚部修了式 高等部卒業式</p> | <p>15日</p> <p>小・中学部卒業式</p> <p>そつぎょう おめでとう!</p>  |
| <p>18日</p> <p>リクエスト献立</p> <ul style="list-style-type: none"> * うっちゃんライス * チキンカチャトーラ * ブロッコリーサラダ * コンソメスープ * ぎゅうにゅう | <p>19日</p> <ul style="list-style-type: none"> * むぎごはん * ししゃもフライ * キャベツのわふうあえ * さといもと しめじのみそしる * まめによるこぶ * ぎゅうにゅう | <p>20日</p> <p>春分の日</p>  | <p>21日</p> <p>琉球料理の日</p> <ul style="list-style-type: none"> * わかめごはん * ごもくあげどうふ * せんぎりイリチー * イナムドウチ * オレンジ * ぎゅうにゅう  | <p>22日</p>  |

ご卒業おめでとうございます



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えます。食べることを大切にし、元気に充実した毎日を送ってください。

※こんだては材料などの都合により変更することがあります。