

3月分学校給食献立表

日	曜日	献立名	おもなざいりょう			栄養価 1人1日-kcal たんぱく質g	家庭で とってほし い食品
			あかの食品 (おもにからだをつくる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	みどりの食品 (おもにからだのちようしをととのえる)		
ひなまつり献立							
2	月	てまきずし(すめし たまごやき ツナサラダ てまきのり) はんべんのすましじる ぎゅうにゅう ひなあられ	たまごやき のり ツナ とりにく どうふ あぶらあげ はんぺん ぎゅうにゅう	ごはん ノンエッグマヨネーズ じやがいも ごまあぶら ひなあられ	きゅうり キャベツ ほうれんそう たまねぎ ほししいたけ にんじん	600 27.0	乳・乳製 品 いも類
6年生卒業お祝い献立							
3	火	コッペパン チキンカツ ハムとやさいのサラダ わかめスープ ぎゅうにゅう おいおいクレープ	チキンカツ チキンハム かつおぶし どうふ わかめ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じやがいも ごまあぶら おいおいクレープ	ブロッコリー もやし にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ	676 28.1	果物 野菜類
4	水	ごはん じやがいものそばろに ささみとキャベツのごまあえ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいずミート なまあげ とりささみ ぎゅうにゅう	ごはん こんにやく じやがいも あぶら さとう かたくりこ ごま さとう	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	623 23.9	魚介類 きのこ類
5	木	こくどうパン にくだんごのトマトに こまつなとベーコンのソテー ぎゅうにゅう	にくだんご ベーコン ぎゅうにゅう	パン くらざとう マカロニ さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ トマト すりりんご こまつな もやし にんじん	610 22.3	卵 いも類
6	金	ごはん いわしのおかかに ちくわとやさいのすのもの とりごぼろ ぎゅうにゅう	いわしのおかかに ちくわ かたくりこ ぎゅうにゅう	ごはん ごま さとう かたくりこ	キャベツ もやし にんじん ごぼう たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	635 27.2	果物 海藻類
9	月	ごはん ツナそばろ とんじる ぎゅうにゅう マンゴーアセロラゼリー	ツナ たまご ぶたにく どうふ あぶらあげ むぎみそ ぎゅうにゅう	ごはん さとう あぶら こんにやく マンゴーアセロラゼリー	しょうが えだまめ だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	625 28.0	青菜類 種実類
10	火	小コッペパン ミートソーススパゲティ ぜんざいサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいずミート ツナ ぎゅうにゅう	パン あぶら スパゲティ ごま さとう	マッシュルーム たまねぎ にんじん グリンピース にんにく だいこん きゅうり にんじん	600 26.4	魚介類 いも類
11	水	ごはん さばのたつたあげ やさいのうまに ぎゅうにゅう	さばのたつたあげ とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら じやがいもこんにやく あぶら さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん	689 27.2	果物 海藻類
12	木	コッペパン マーシャルピーンズ さげだんごスープ カレーポテト ぎゅうにゅう	さげだんご ベーコン ぎゅうにゅう	パン マーシャルピーンズ じやがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ほうれんそう たまねぎ グリンピース	602 23.0	卵 豆・豆製 品
13	金	ごはん デジブルコギ ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ ベーコン ぎゅうにゅう	ごはん さとう ごま ごまあぶら じやがいも	たまねぎ にんじん しめじ にんにく キャベツ にんじん ねぎ きくらげ	601 23.4	魚介類 果物
16	月	チキンカレーライス (ごはん チキンカレーシチュー) フルーツミックス ぎゅうにゅう	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	ごはん じやがいも こんにやく ぱくりさこ あぶら ぶどうゼリー	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく すりりんご パインかん ももかん みかんかん	635 18.5	卵 種実類
17	火	セルフメンチカツバーガー(よこわりまるパン キャベツメンチカツ やさいのマヨサラダ) ミネストローネ ぎゅうにゅう すだちゼリー	セルフメンチカツ とりにく ぎゅうにゅう	パン あぶら ノンエッグマヨネーズ じやがいも マカロニ あぶら すだちゼリー	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん こまつな にんにく トマト	663 23.9	豆・豆製 品 海藻類
18	水						
19	木	コッペパン とうにゅうシチュー ミモザサラダ ぎゅうにゅう	とりにく だいず しろいんげんまめ とうにゅう たまご ぎゅうにゅう	パン じやがいも あぶら バター ぱくりさこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり キャベツ にんじん しももんじゅう	590 26.4	きのこ類 小魚
23	月	ごはん まーぼーどうふ りやんぼん ぎゅうにゅう	どうふ ぶたにく あかみそ チキンハム ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ チキンハム はるさめ ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ にら しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん	646 25.3	魚介類 海藻類

※食材供給の都合により、献立を変更する場合があります。

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、華やかな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。



給食から、どんなことを学びましたか?

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んでいきましょうか?

