

3月給食献立表

今月の目標: 1年間の振り返りをしよう

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉,ベーコン	米,オリーブ油	にんにく,ごぼう,玉ねぎ,赤パプリカ	こしょう,醤油,塩 白ワイン,ベイリーフ	615kcal 24.2g 25.9g 2.2g
	スペイン風オムレツ		ウィンナー,鶏卵,調理用牛乳,生クリーム	オリーブ油,じゃが芋	玉ねぎ,ピーマン	塩,こしょう トマトケチャップ	
	ABCマカロニスープ		鶏肉	油,ABCマカロニ	生姜,人参,玉ねぎ,白菜,えのきたけ	鶏がら,白ワイン,塩 こしょう,醤油	
3火	さけちらし寿司	○	昆布(だし),さけ,焼きのり	米,砂糖	生姜,枝豆	酒,かつおだし,酢,塩	568kcal 26.9g 20.4g 1.9g
	たいの唐揚げ		まだい	揚げ油,でん粉,小麦粉	生姜	みりん,酒,醤油	
	すまし汁		昆布(だし),削り節(だし) かまぼこ,絹豆腐,乾燥わかめ	3月3日は 桃の節句	大根,人参,小松菜,ねぎ	みりん,醤油,塩	
	くだもの(いちご)				いちご		
4水	ねぎ塩豚丼	○	豚肉	米,麦,ごま油,でん粉	にんにく,生姜,ねぎ,もやし キャベツ,レモン,赤パプリカ,ピーマン	酒,塩,こしょう,醤油	591kcal 23.1g 18.7g 1.9g
	じゃが芋のみそ汁		削り節(だし),油揚げ	じゃが芋	人参,玉ねぎ,小松菜	白みそ,赤みそ	
	くだもの(みしょうかん)				みしょうかん		
5木	ご飯	○		米			586kcal 23.5g 19.3g 2.0g
	ししゃものから揚げ		ししゃも	揚げ油,小麦粉,でん粉	にんにく,生姜	こしょう,酒,醤油	
	豚しゃぶサラダ		豚肉	ごま油,砂糖	人参,もやし,きゅうり,梅干し	酢,醤油,みりん かつおだし	
	大根とわかめのみそ汁		削り節(だし),木綿豆腐 油揚げ,乾燥わかめ	じゃが芋	大根	白みそ,赤みそ	
6金	フレンチトースト	○	無調整豆乳,調理用牛乳,鶏卵	食パン,砂糖,バター		バニラエッセンス	562kcal 23.1g 24.1g 2.4g
	チリコンカン		豚肉,ベーコン,赤いんげん豆	油,じゃが芋	生姜,セロリ,にんにく,人参,玉ねぎ トマトビュレ,カットトマト(缶)	トマトケチャップ 中濃ソース,鶏がら パプリカ(粉),赤ワイン チリパウダー,塩 クミンパウダー,醤油 ベイリーフ,こしょう	
	フレンチサラダ			油	キャベツ,人参,きゅうり,玉ねぎ	酢,こしょう,塩	
9月	五目ご飯	○	鶏肉,油揚げ	米,もち米,油,砂糖	人参,たけのこ(水煮),干し椎茸	醤油,酒	593kcal 24.1g 20.4g 2.7g
	野菜と生揚げのうま煮		削り節(だし),豚肉,厚揚げ	油,こんにゃく,里芋,砂糖	ごぼう,人参,干し椎茸	酒,塩,醤油	
	すまし汁		昆布(だし),削り節(だし),乾燥わかめ		大根,人参,えのきたけ,小松菜,ねぎ	みりん,醤油,塩	
	セレクトゼリー (りんごまたはぶどう)		粉寒天	セレクト給食	ぶどうジュース,りんごジュース		
10火	ご飯	○		米			566kcal 25.7g 21.0g 2.1g
	ぶりの照り焼き		ぶり	砂糖,でん粉	生姜	酒,醤油 かつおだし,みりん	
	和風サラダ		乾燥わかめ,かつお節,焼きのり	ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,小松菜	酢,醤油,みりん	
	えのきとニラのみそ汁		削り節(だし),油揚げ		人参,白菜,えのきたけ,にら	白みそ,赤みそ	
11水	四川豆腐丼	○	豚肉,木綿豆腐	米,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,生姜,人参,干し椎茸 玉ねぎ,たけのこ(水煮)	鶏がら,醤油,豆板醤	565kcal 24.7g 18.8g 2.4g
	いかとチンゲンサイの スープ		鶏肉,いか	ごま油	生姜,チンゲンサイ,ねぎ	鶏がら,塩 こしょう,醤油,酒	
	野菜の中華和え			ごま油,油	きゅうり,人参,大根,生姜	塩,醤油,酢	
12木	ハムチーズのホットロール	○	ハム,チーズ	食パン			554kcal 26.3g 24.1g 2.8g
	ハンガリアンシチュー		豚肉,調理用牛乳,ひよこ豆	油,じゃが芋,バター,小麦粉	生姜,玉ねぎ,人参	鶏がら,赤ワイン 塩,こしょう トマトビュレ	
	くだもの(せとか)				せとか		
13金	ご飯	○		米			602kcal 26.2g 19.5g 2.1g
	さばのねぎソースがけ		さば	油,砂糖,でん粉	生姜,にんにく,ねぎ	酒,醤油,酢	
	パリパリサラダ			揚げ油,ワンタンの皮,油,砂糖	人参,きゅうり,もやし,小松菜	醤油,酢,塩	
	なめこのみそ汁		削り節(だし),絹豆腐,乾燥わかめ	じゃが芋	人参,なめこ,ねぎ	白みそ,赤みそ	
16月	カレーライス	○	豚肉	米,麦,油,じゃが芋,バター,小麦粉	生姜,にんにく,人参,玉ねぎ	クローブ,ナツメグ,塩 カレー粉,こしょう オールスパイス,ガラム マサラ,チャツネ,鶏がら ウスターソース トマトケチャップ,醤油	667kcal 19.1g 19.4g 2.2g
	野菜とかまぼこの和え物		かまぼこ	砂糖,ごま油,油	大根,人参,きゅうり	酢,醤油,塩	
	くだもの(みかん)				みかん		
17火	ご飯	○		米			622kcal 28.9g 18.5g 2.7g
	のりひじきの佃煮		焼きのり,干ひじき	砂糖		かつおだし 醤油,みりん	
	さけの塩麹焼き		さけ		生姜	酒,塩麹,塩	
	肉じゃが煮		削り節(だし),豚肉	油,しらたき,じゃが芋,砂糖	人参,玉ねぎ,干し椎茸	酒,醤油,塩,みりん	

18 水	五目チャーハン	豚肉,鶏卵	米,麦,油,砂糖,ごま油	にんにく,赤ピーマン,ねぎ	酒,醤油,だし汁 塩,ごしょう	592kcal 25.3g 22.3g 2.5g
	ねぎ塩トックスープ	○ 鶏肉,乾燥わかめ	トック	生姜,人参,ねぎ	鶏がら,酒 塩,ごしょう	
	のり塩ビーンズ	大豆,青のり	揚げ油,でん粉		塩	
19 木	馬三ラーメン	昆布(だし),削り節(だし),豚肉	油,中華麺,ごま油,砂糖	干し椎茸,にんにく,生姜 もやし,玉ねぎ,ねぎ	鶏がら,酒,塩 ごしょう,醤油	619kcal 30.1g 26.4g 3.3g
	大根サラダ	○ かつお節	油,砂糖	大根,きゅうり,人参	酢,醤油,塩	
	フルーツヨーグルトかけ	ヨーグルト	砂糖	いちご,黄桃(缶),みかん(缶)		
23 月	赤飯	ささげ	米,もち米		塩	585kcal 25.6g 21.0g 2.5g
	鶏の唐揚げ	○ 鶏肉	揚げ油,でん粉		ごしょう,塩,酒,醤油	
	磯和え	焼きのり,かつお節		小松菜,人参,もやし	かつおだし 醤油,みりん	
	すまし汁	削り節(だし),昆布(だし) 乾燥わかめ,木綿豆腐		大根,えのきたけ,ねぎ	醤油,塩	

給食当番の白衣の洗濯のお願い

3学期の給食は、23日(月)が最終日です。給食当番を担当した児童の白衣は、御家庭で洗濯していただき、25日(水)までに学校へ御返却ください。25日までの返却が間に合わない場合は、お手数ですが春休み中の御返却をお願いいたします。

また、日頃より白衣の洗濯、修繕に御協力いただきありがとうございます。香りの強い洗剤等の使用はお控えください。

がつみっか もも せっく 3月3日【桃の節句】

桃の節句は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする行事です。別名「上巳の節句」や「ひな祭り」とも呼ばれています。

桃の節句には、ひな人形や桃の花を飾り、様々な願いを込めた料理やお菓子を食べる風習があります。

もも せっく た もの 桃の節句にちなんだ食べ物



ひしもちは、緑、白、桃の三色を重ねた菱形のもちです。雪の下から新しい芽が出て、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされます。色や形、重ね方は、地域によって違いがあります。



ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られています。関東と関西では味や形が違います。関東地方では、米粒のような形の甘いポン菓子、関西地方では、大きさ1cmほどの丸いあられが親しまれています。



ちらしずしは、酢飯の上に、縁起のよい食べ物や、旬の食べ物を散らした料理です。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近で、もとは塩漬けにした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。



はまぐりは、対になった貝殻でないと形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。よい縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。