



3月 こんだてよてい



日	曜	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
			赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもととなる)	その他	
1	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				627Kcal 19.6g
		はなずし	こうやどうふ、たまご ちりめんじゃこ (冷) えだまめ	ほししいたけ にんじん たけのこみずに	ごはん、さとう サラダあぶら	こいくちしょうゆ こめず、しお、す	
		はなふのすましじる	ふ	にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしかつお、だしこんぶ	
		さんしょくゼリー			さんしょくゼリー		
4	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				627Kcal 22.7g
		ごはん			ごはん		
		やさいのうまに	とりにく、ちくわ こうやどうふ	にんじん、たまねぎ ほししいたけ こんにやく (冷) さんどまめ	さとう	こいくちしょうゆ みりん	
		マロニーのすのもの		もやし、きゅうり にんじん	マロニー、さとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ す、しお	
5	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				620Kcal 27.8g
		ごはん			ごはん		
		さわらのさいきょうやき	さわら、しろみそ		さとう	うすくちしょうゆ みりん、さけ	
		けんちんじる	とうふ	ごぼう、にんじん あおねぎ	(冷) さといも	うすくちしょうゆ しお、だしかつお	
		なのはなあえ	たまご	ほうれんそう	サラダあぶら	こいくちしょうゆ みりん、しお	
6	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				615Kcal 21.4g
		こがたパン			こがたパン		
		イタリアンスパゲティ	ウィンナー	たまねぎ、にんじん マッシュルームみずに (冷) グリンピース	スパゲティ サラダあぶら	トマトケチャップ、ウスターソース トマトダイス(缶)、こしょう しお、コンソメ、ブイヨン	
		キャベツのソテー		キャベツ、にんじん ホールコーン	サラダあぶら	こいくちしょうゆ しお、こしょう	
7	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				664Kcal 22.7g
		ひじきごはん	ひじき、あぶらあげ とりにく、(冷) えだまめ	にんじん	ごはん	こいくちしょうゆ さけ、だしのもと	
		かきたまじる	たまご、とうふ	たまねぎ		うすくちしょうゆ、しお さけ、みりん だしかつお	
		こんにやくのいために	はなかつお	こんにやく	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ さけ、わふうだし	
8	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				649Kcal 22.7g
		ごはん			ごはん		
		ちくわのカレーあげ	ちくわ		こむぎこ、サラダあぶら	カレーこ	
		ぶたじる	ぶたにく くみやまみそ	だいこん、たまねぎ にんじん、あおねぎ こんにやく		だしかつお	
		にんじんとわかめのごまいため	ほしわかめ	にんじん	いりごま、ごまあぶら	しお	
11	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				567Kcal 17.5g
		ゆかりごはん			ごはん	ゆかり	
		ほうとうふううどん	とりにく、みそ	かぼちゃ、にんじん あおねぎ	(冷) うどん		
		キャベツともやしのナムル		キャベツ、もやし	ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、す	
12	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				680Kcal 26.3g
		ごはん			ごはん		
		ツナオムレツ	たまご、シーチキン	たまねぎ (冷) グリンピース	バター、サラダあぶら さとう	トマトケチャップ、ウスターソース しお、こしょう	
		さつまじる	ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん あおねぎ	さつまいも	だしかつお	
		ひじきのサラダ	ひじき	にんじん、きゅうり	さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ みりん、す、しお	
13	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				702Kcal 23.3g
		こくさんこむぎパン			こくさんこむぎパン		
		ペンネのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん ほうれんそう	こむぎこ、バター サラダあぶら、ペンネ	しお、こしょう	

	わかめとコーンのあえもの	ほしわかめ	ホールコーン たまねぎ、にんじん	さとう サラダあぶら	リンゴす、しお、こしょう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ
--	--------------	-------	---------------------	---------------	--------------------------------------

14	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				731Kcal 30.0g
		あぶたまどんぶり	あぶらあげ、たまご	こまつな、しろねぎ たまねぎ、にんじん	ごはん、さとう	こいくちしょうゆ さけ	
		はくさいのとさあえ	はなかつお	はくさい、にんじん	さとう	こいくちしょうゆ	
15	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				712Kcal 18.9g
		こんさいのカレーライス	ぶたにく	れんこん、ごぼう たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが	むぎごはん、さつまいも サラダあぶら	カレーウ、カレーコ、チャツネ ウスターソース、トマトケチャップ こいくちしょうゆ	
		やさいサラダ		きゅうり、キャベツ にんじん	サラダあぶら さとう	うすくちしょうゆ、す しお、こしょう	
18	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				570Kcal 24.5g
		ごはん			ごはん		
		さかなのみぞれあえ	たら	だいこん		うすくちしょうゆ、しお さけ、だしのもと みりん、こしょう	
		キャベツのみそしる	ベーコン くみやまみそ	キャベツ、にんじん たまねぎ		だしじゃこ	
		くきわかめのつくだに	くきわかめ		いりごま、さとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ みりん、さけ	
19	火		ぎゅうにゅう		ごはん		
		リクエスト給食					



★8日(金)と18日(月)のおみそしるのみそは、くみやまみそです。

★3月のおたんじょう日きゅうしよくは、7日(木)です。

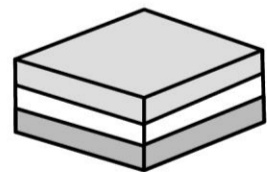
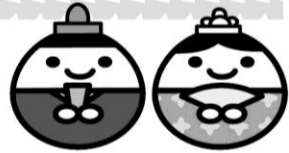
きせつのかおり

キャベツ

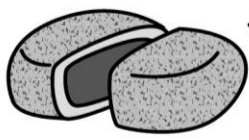


3/3 ひなまつり

「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらしずし、ハマグリ潮汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられています。



ひしもち



草もち



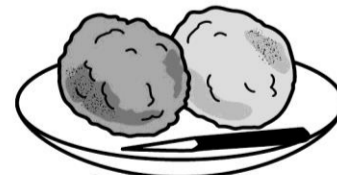
ひしもちが登場したのは江戸時代以降といわれ、それ以前には、厄をはらうヨモギの葉を入れた「草もち」が食べられていました。ひしもちの緑色の部分にもヨモギの葉が使われます。

春のお彼岸とぼたもち

春分の日を挟んだ1週間は、春のお彼岸です。仏教では西に極楽浄土があるとされ、真西に太陽が沈むこの時期に、お墓参りをしてご先祖様をしのびます。同じように、秋にもお彼岸があります。お彼岸の食べ物といえば、「ぼたもち」と「おはぎ」。どちらも、もち米とうるち米を混ぜて炊いたご飯をつぶして丸め、小豆のあんなどで包んだものです。



萩の花



牡丹の花

季節の花にちなみ、春は牡丹で「ぼたもち」、秋は萩で「おはぎ」と呼ばれます。