

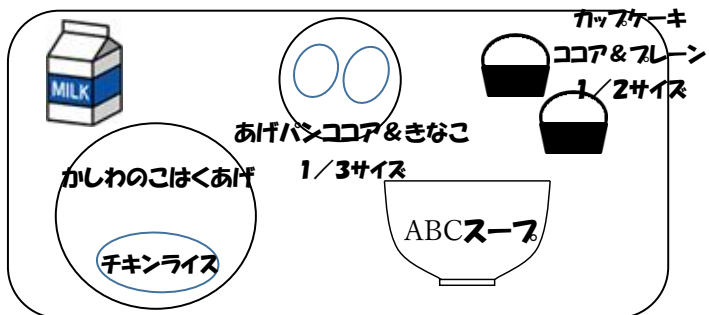


3がつ こんだて よてい ひょう

向日市立第2向陽小学校

日 付	牛乳 (200cc)	こ ん だ て	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お も な ざ い り よ う		
				エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしきをとのえる (みどり)
1 (金)		ちらしずし キャベツとぶたにくのみそいため はなのすましじる ☆ひなまつりにこんだて	551 23	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく とうふ しらすぼし あまのり かまぼこ みそ	にんじん グリーンピース しょうが えのきだけ ピーマン ほししいたけ ねぎ きゃべつ たまねぎ なばな
4 (月)		ごはん はっほうさい じゃこのカレーふうみあげ	579 22.2	こめ でんぶん あぶら はくりきこ	ぎゅうにゅう ひらてん あおのり ぶたにく かたくちいわし	しょうが にんじん だけのこ きゃべつ たまねぎ ほししいたけ もやし
5 (火)		こがたコッペパン スパゲティミートソース やさしいため	678 26	パン オリーブオイル はくりきこ スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ぎゅうミンチ	ばせり きゃべつ もやし たまねぎ にんじん にら
6 (水)		こぎつねどん ニラたまみそしる	642 26.4	こめ さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく たまご	たまねぎ しょうが にんじん にら
7 (木)		げんまいいりごはん マーボーどうふ もやしとわかめのちゅうかサラダ	618 22.9	こめ あぶら ごまあぶら いりごま げんまい さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたミンチ わかめ	しょうが たまねぎ だけのこ にら ホールコーン にんにく にんじん ほししいたけ もやし
8 (金)		ごはん エスカベージュ カラフルおひたし はくさいスープ	582 24.1	こめ あぶら さとう はくりきこ オリーブオイル でんぶん	ぎゅうにゅう はなかつお ぶたにく ホキ ぶたにく	たまねぎ ばせり きゃべつ ねぎ はくさい にんじん ホールコーン ほうれんそう しょうが ほししいたけ
11 (月)		わかめごはん きりぼしだいこんとじゃがいものにも キャベツとツナのサラダ	614 19.9	こめ じゃがいも あぶら むぎ つきこん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ	きりぼしだいこん きゃべつ にんじん ホールコーン
12 (火)		こがたコッペパン かしわのこはくあげ ABCスープ カップケーキ ☆6ねんせいぞつぎょう おいわんぎゅうしよく	717 27.2	パン あぶら さとう バター でんぶん ABCマカロニ はくりきこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんにく きゃべつ にんじん ばせり しょうが たまねぎ ホールコーン
13 (水)		ごはん さわらのてりやき ひじきのいために キャベツとたまねぎのみそしる	603 24.6	こめ でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ひじき わかめ さわら あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ きゃべつ ねぎ
14 (木)		むぎいりごはん ビーフカレー フルーツのヨーグルトあえ	743 23.1	こめ あぶら バター むぎ じゃがいも はくりきこ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ヨーグルト ぎゅうにく こなチーズ	にんにく たまねぎ セロリー ももかん しょうが にんじん りんご りんごかん
15 (金)		ごはん ちくわのチーズいそべあげ こまつないため じゃがいものみそしる	711 25.2	こめ あぶら さとう じゃがいも はくりきこ ごまあぶら すりごま	ぎゅうにゅう あおのり ツナ ちくわ こなチーズ あぶらあげ	こまつな にんじん もやし たまねぎ
18 (月)		せきはん かしわのあまからに ちくさあえ すましじる すだちゼリー	693 27.9	こめ くろいりごま あぶら いりごま すだちゼリー もちごめ でんぶん さとう すりごま	ぎゅうにゅう とりにく あすき とうふ	しょうが もやし えのきだけ ほうれんそう にんじん ねぎ

3月12日6年生卒業お祝い給食



- ☆エネルギーのもとになるもの
パン こめ かたくりこ あぶら ABCマカロニ こむぎこ さとう
バター
- ☆からだをつくるもの
ぎゅうにゅう とりにく ベーコン きなこ
- ☆からだのちょうしきをとのえるもの
しょうが キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ にんにく
ケチャップ

3月12日(火)は6年生のみ、いつもより種類が多い特別な、お祝い給食となります。6年生にアンケートをとり人気だった給食を組み合わせました。楽しみにしててください！

3/3 まつ ひな祭り



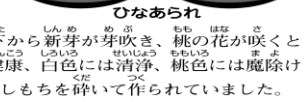
3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やか
な成長を願ってお祝いをする日本の伝統行
事です。現在のように、ひな人形を飾るよう

になったのは江戸時代のことです。もと
は人形を身代わりにして邪気をはらう
「流しびな」が起源とされます。行事
食として、ちらしずし、はまぐりのお
吸い物、ひしもち、ひなあられなど、
華やかな食べ物が並びます。



ひしもちの意味

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」
の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くとい
う、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除け
の願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。



～ご家庭へのお願い～

給食当番のエフロン、帽子も1年間使用すると、ゴムが緩んでいたり、ボタンが取れかかっていたりする
ことがあります。ご家庭でも補修していただけると助かります。
よろしくお願いいたします。

1年間、学校給食にご理解・ご協力をいただき

ありがとうございました。

栄養士・給食室一同より

