



月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
<ul style="list-style-type: none"> ひな寿司 煮びたし えのきのすまし汁 三色ゼリー <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;">ひなまつり</div>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん サバの生姜煮 菜の花のごま和え 豆腐団子のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん クッパ 切干大根のナムル もちもちドーナツ <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;">世界の料理 韓国</div>	<ul style="list-style-type: none"> カツカレー 野菜のソテー 福神漬 	<ul style="list-style-type: none"> ★わかめごはん ★ザンギ ★もやしのナムル ★豚汁 ★いちごゼリー <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;">6年リクエストこんだて</div>
10日	11日	12日	13日	14日
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の香草焼き ミモザサラダ マカロニスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん イカの南蛮漬 青のり粉ふきいも 麩のすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉とエビのお好み焼き 昆布豆 白菜のそぼろ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん(特裁米) きつねうどん ゆかり和え 納豆みそ★ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん(特裁米) 春巻き★ ゆで野菜 切干大根のみそ汁
17日	18日	19日	20日	21日
<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん(特裁米) ササミのレモンソースあえ★ ひじきとベーコンの炒め物 ワンタンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 赤飯(特裁米) さわらのみそマヨ焼き 九条ネギのサラダ 豚肉と水菜のハリハリ汁 <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;">たんご・食の日</div>	<ul style="list-style-type: none"> ビビンバ わかめスープ いちごのセプリン★ 	<p style="text-align: center; color: green; font-size: 2em;">春分の日</p>	<div style="text-align: center;"> <p>卒業式</p> </div>
24日				
<p>卒業式</p>	<div style="border: 1px solid gray; border-radius: 20px; padding: 20px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>6年生のみなさん、小学校の給食はいかがでしたか？ いつもモリモリ食べてくれてうれしかったです。 今月は、6年生のリクエストメニューを入れました。 ★のマークが6年生のリクエストメニューです。</p> </div>			

【ひな祭り（3日）】

ひな祭りは「桃の節句」ともいわれ、女の子の健やかな成長を願うお祭りです。昔は紙で作った人形を川に流してけがれをはらう風習があり、それがもとになっているといわれています。そして、その人形がだんだんと豪華になり、今のようなひな人形を飾るようになりました。ひな祭りには桃の花を飾ります。これは桃の花が見頃であることと、桃には厄除けの力があるとされているからです。給食ではひな寿司、三色ゼリーを出します。



【ひな祭りにちなんだ食べ物 あれこれ】

- ひしもち・・・一番上のピンクは桃の花、真ん中の白は雪、一番下の緑は若葉を表しています。白い雪の下に緑色の新しい葉が芽生え、木の上にはピンク色の桃の花が咲いているという早春の風景を表しています。
- ハマグリのお汁・・・ハマグリの貝がらは、同じ貝同士でしかぴったり合わないの、よい相手にめぐり合えますように…という願いがこめられています。
- 白酒・・・もち米とみりんで作ったお酒で、残念ながら子どもは飲むことができません。
- ひなあられ・・・関西ではおもちから作った塩味のあられが多いですが、関東では甘いポン菓子主流だそうです。
- ちらし寿司・・・きれいに飾りつけた、ちらし寿司を食べることもあります。サバのおぼろをのせた丹後のばら寿司もよいですが、今回の給食ではサケフレークのピンク色と卵の黄色がきれいな、春らしいお寿司を作ります。

【なばな〈菜花〉（4日）】

なばなは、「菜の花」や「花菜（はなな）」ともよばれるアブラナ科の野菜で、若くてやわらかい花茎や葉、つぼみを食用にします。特有のほろ苦さがありますが、ゆでると甘みが出てお浸しやあえ物などにすると美味しい食材です。なばなには、βカロテンの含有量が多く、骨の健康維持に欠かせないカルシウムやビタミンKも豊富に含まれています。



【世界の料理・韓国（5日）】

毎月5のつく日には「世界の料理」を出します。今月は韓国の料理です。

「クッパ」は韓国料理です。「クッ」が「スープ」、「パ」が「ご飯」という意味なので「スープご飯」という意味です。韓国は湿気が少なく乾燥した気候なので、スープが食卓に欠かせません。日本でいう「みそ汁」のようなものです。

「クッパ」はごはんがスープが別々で出され、スプーンでご飯をすくってスープにひたしながら食べるのが韓国式の食べ方です。給食でも別々に出すので、自分でスープをかけたり、ご飯をスープに入れたりして、楽しんで食べましょう。



【食育の日（18日）】

毎月19日は「たんご食の日」です。（今月は都合により18日に実施します。）この日は「たんご」の食について知ってもらうために、旬の地場産物を多く取り入れた献立を実施して地産地消を進めます。今月は、地場産物として特別栽培米・小豆・サワラ・九条ねぎ・にんじん・水菜・白菜・牛乳を使います。卒業と新しい学年への進級をお祝いする気持ちをこめて、赤飯を炊きます。よく味わって食べましょう。