



# 3月のこんだて表

令和5年度 峰山学園峰山小学校

月	火	水	木	金
				3月1日
				ひな寿司【ひな祭り】 煮びたし ふのすまし汁 三色ゼリー 牛乳
3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
ごはん 鶏肉の香草焼き キャベツのソテー マカロニスープ 牛乳	ごはん サワラの西京焼き ほうれん草のごま和え えのきのすまし汁 牛乳	カツカレー（麦ごはん） ブロッコリーサラダ いよかん 牛乳	【おべんとう給食】 わかめごはん えのきバーグ 照り焼きソース ポテトサラダ オレンジ 牛乳	ごはん コチュジャン炒め 大豆のシャリシャリ揚げ 高野豆腐と野菜のスープ 牛乳
3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
ごはん マーボー豆腐 切干大根のポン酢炒め 清見オレンジ 牛乳	ごはん 築ごもり卵 ツナのおひたし ふしめん汁 牛乳	ピビンバ（特別栽培米） わかめスープ パンナコッタ 牛乳	ごはん（特別栽培米） 鶏肉とレバーの甘辛がらめ 五目煮豆 豚汁 牛乳	【6年生リクエスト献立】
3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
麦ごはん（特別栽培米） ササミの甘酢がらめ ひじき入りきんぴら ごぼうのみそ汁 牛乳【歯の日】	赤飯（特別栽培米） サワラのごまみそかけ 九条ねぎのサラダ はりはり汁 いちご 牛乳【たんご・食の日】	春分の日 ←【小学校最終日】	卒業式	修了式



2学期に予定していて、できなかったおべんとう給食を学年の最後に実施します！  
おべんとうばこを2つ（ごはんとおかず用）必ず用意してください。



## 8日は「歯の日」



8のつく「歯の日」にはよくかんで健康な歯と口をつくる「かみかみメニュー」を出します。今月は、3月18日です。メニューは、「麦ごはん」「ササミの甘酢がらめ」「ひじき入りきんぴら」「ごぼうのみそ汁」です。それぞれ違ったかみごたえがあります。食材の味を楽しみながら、いつもより5回多くかむことを意識して食べましょう。

## 19日は「たんご食の日」

毎月19日は「たんご・食の日」です。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。

3月19日に実施する食育の日の献立には、地場産物として 特別栽培米・小豆・サワラ・キャベツ・九条ねぎ・にんじん・水菜・白菜・牛乳を使います。

卒業や新しい学年への進級をお祝いしてこの日はお赤飯を炊きます。



## 卒業おめでとう献立

15日（金）の献立は、6年生のリクエスト献立です。おいしかった、また食べたいと思った献立は何でしょう？  
1～5年生の人は楽しみにしててください。

### 6年生のみなさん

小学校生活もあとわずかとなりました。6年間過ごした友達と一緒に食べる給食も残りわずかです。おいしい給食を食べながら、クラスの仲間との楽しい給食時間を過ごしてくださいね。





# 今月の食育メモ

## 【ひな祭り 3月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からです。給食では、3月1日にひな祭り献立を実施します。



### 【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。



●**ハマグリのおしお汁**・・・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。



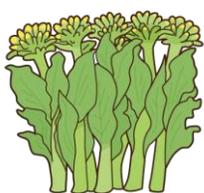
●**白酒**・・・もち米とみりんで作ったお酒で、残念ながら子どもは飲むことができません。



●**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） 3月5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。

## 【高校入試に向けて 3月5日・6日】

受験生を応援するメニューとして、次のようなものを出します。前々日の5日は「サワラの西京焼き」です。魚の栄養がとれるだけでなく、出世魚のサワラは縁起もよく、「西京」を「最強」の音とかけて出します。前日の6日は試験に「勝つ」という意味で、「カツカレー」です。また、「いい予感」とかけて「いよかん」を付けました。もともと山口県で発見され、その後、愛媛県松山市で育てられるようになり、愛媛県は昔「伊予」と呼ばれていたことから、いよかんという名前がつけました。