



2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		
エネルギー:776kcal		エネルギー:765kcal		エネルギー:722kcal		エネルギー:753kcal		エネルギー:799kcal		
主食	カレーライス (麦ごはん) 	主食	ひな寿司 	主食	ごはん 	主食	ごはん(減量)	主食	ごはん	
主菜		副菜	水菜の煮びたし	主菜	イカのかりんあげ 	主菜	しっぽくうどん 	主菜	みそ肉じゃが	
副菜		フレンチサラダ	副菜	えのきのすまし汁	副菜	ブロッコリーのサラダ	副菜	五目炒め	副菜	小松菜とツナの炒め物
副菜		大根の甘辛漬け	デザート	三色ひなゼリー	副菜	コーンスープ	デザート	抹茶いろいろ	副菜	大豆のしゃりしゃり揚げ
牛乳		牛乳	牛乳	牛乳 <span>ひな祭り</span>	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 <span>公立中期 応援メニュー</span>	牛乳	牛乳 
9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		
<h2>3年生</h2> <h2>リクエスト給食</h2>		エネルギー:758kcal		エネルギー:882kcal		エネルギー:796kcal		<h2>卒業式</h2> <h2>準備</h2>		
		主食	わかめごはん(減量)	主食	ごはん	主食	ビビンバ(特別栽培米) 			
主菜	スパゲティナポリタン	主菜	サバの竜田揚げ	主菜	わかめスープ					
副菜	ゆでイカのレモンマリネ 	副菜	和風のりポテトサラダ	副菜	フルーツゼリー					
牛乳	牛乳 <span>世界の料理 イタリア</span>	牛乳	牛乳 	牛乳	牛乳					

## 3月の献立より

### ひな祭り(3日)

3月3日は、女の子の健やかな成長を願う桃の節句、「ひな祭り」です。ひな人形を飾り、ひし餅、白酒、ひなあられ、桃の花などを供えます。また、ひな祭りの日には、ちらし寿司やハマグリのお吸い物などを食べる風習があります。給食では、ひな祭り献立として「ひな寿司」「三色ひなゼリー」を出します。

#### ~ちらし寿司~

ちらし寿司そのものにはありませんが、人参、卵、きぬさや、紅生姜などの華やかな色どりが食卓に春を呼んでくれるため、ひなまつりの定番メニューになったようです。



#### ~ひし餅~

ひしもち、下から緑色・白色・桃色のおもちを重ねて作られています。白には長寿、緑には健やかな成長、赤には魔よけという願いが込められています。また、もちを重ねる順番で春の情景を表しており、「雪(白)の下には新芽(緑)が芽吹き、雪の上には桃の花(桃)が咲いている」という意味が込められています。



#### ~ひなあられ~

ひなあられは、おもに桃色、緑色、黄色、白色の4色で、春・夏・秋・冬の四季を通じて健康でありますようにと願う気持ちが込められています。



### 入試応援メニュー(5日)

3月6日は公立高校中期選抜入試の日です。そこで給食では受験生への応援メニューとして「抹茶いろいろ」を作ります。お茶に含まれる「カテキン」は苦みの成分。このカテキンの豊富な抹茶を使ったいろいろな「試験に勝て!」の願いを込めました。カテキンには様々な健康への効果が認められており、今の時期に心強い抗ウイルス作用もあります。しっかり食べてしっかり睡眠をとって、体調万全で試験に臨んでください!



### 世界の料理(10日)

今月は2月にミラノ・コルティナ冬季オリンピックが開催されたばかりのイタリアの料理を出します。イタリアの有名な料理と言えばパスタ。日本でなじみのケチャップ味の「スパゲティ・ナポリタン」を出します。また地中海に面したイタリアでは魚介類を使った料理も多いので、さっぱりとしたイカのマリネにイタリアで有名な果物といえば「シチリア産レモン」ということで、「ゆでイカのレモンマリネ」です。

