



3月予定献立表



月	火 1日	水 2日	木 3日☆桃の節句☆	金 4日	予約締切
<p>1年間の 総まとめ 食生活をふりかえろう</p> <p>☑規則正しい時間に食事をした ☑塩分や脂質のとりすぎに注意し バランスの良い食事を心がけた ☑地域の食文化を理解した ☑食品表示を見て選んだ</p>	<p>ごはん 鮭のバジルムニエル 切干ナポリタン風味 ごぼうサラダ, 芋のカレースープ 果物(バナナ)</p>	<p>テジプルコギ丼 海鮮キムチチーズチヂミ わかめと野菜のスープ 豆花(トーフア)</p>	<p>鯖ちらし寿司 蕪のふろふき カルボナーラポテサラ 菜の花のすまし汁 三色みるく寒天</p>	<p>ごはん, A: 照り焼き ハンバーグ B: デミグラス ハンバーグ 青のりとしらすの粉ふき芋 ツナのスパサラ 蕪の味噌汁, 果物(いちご)</p>	2/17 (木)
7日	8日	9日	10日	11日◎東北の料理◎	2/25 (金)
<p>ごはん 八宝菜 肉団子のもち米蒸し 春雨酸辣湯 杏仁フルーツ</p>	<p>ごはん, 鯛の梅しそフライ 茎わかめの金平 大根の芥子マヨ和え ブロッコリーの味噌汁 果物(柑橘類)</p>	<p>三色そばろ丼 野菜のごま酢和え 春キャベツの味噌汁 ティラミス</p>	<p>ソース焼きそば 若布のツナマヨ和え 豆腐のスープ スイートポテト</p>	<p>[宮城]油麩丼 [福島]いかにんじん [岩手]納豆汁 [青森]りんご煮ゼリー</p>	2/25 (金)
14日	15日	16日	17日	18日◎春の彼岸◎	3/4 (金)
<p>ホワイトカレーライス ビーンズサラダ ペイザンヌスープ もちもちいちご餅</p>	<p>ごはん エビイカチリ豆腐 蒟蒻の中華サラダ ニラ玉スープ 黒ごまミルクプリン</p>	<p>ごはん, 鶏の和風タルタルソース 芋のバター醤油炒め 独活と若布の酢の物 蕪ともやしの味噌汁 果物(柑橘類)</p>	<p>キムチごはん ししゃものパリパリ揚げ 野菜の海苔和え 生姜風味の豆乳スープ フルーツポンチ</p>	<p>けんちんうどん 春菊のかき揚げ 春キャベツのごま和え ぼたもち</p>	3/4 (金)
21日	22日	23日	24日	25日	3/11 (金)
<p>春分の日</p>	<p>ごはん, 魚の田楽焼き 大根のきんぴら 長芋の酢の物 変わり沢煮椀 きな粉ミルクブランジェ</p>	<p>しらすとチーズの洋風卵とじ丼 パリパリマスタードサラダ レタススープ 果物(柑橘類)</p>	<p>山菜ご飯, 鶏団子桜餅見立て キャベツと卵の炒め物 菜花のからし味噌がけ 若布のすり流し汁 抹茶ミルクプリン</p>	<p>キーマカレーライス イタリアンツナサラダ ポテトスープ 春色ゼリー</p>	3/11 (金)

☆3日 桃の節句☆ 【ちらし寿司】【三色みるく寒天】
 「ひな祭り」ともい、今では女の子の成長を願う行事として知られますが、もともとは五節句のひとつ「上巳(じょうし・じょうみ)の節句」で無病息災を願ったことが始まりとされています。菱餅の色とその順番には意味があり、緑は「健康」、白は「清浄」、桃は「魔よけ」、もしくは、一番下の緑は「新芽」、その上に「残雪」と「桃の花」、つまり「雪の下に新芽が芽吹き、桃の花が咲いている」ことを表すとされます。また、菱形については、「菱の実を模して菱型になった」、「心臓の形を表した」、「四角を伸ばして長寿を祈願した」…など、諸説あります。

◎18日 春の彼岸◎ 【ぼたもち】
 春のお彼岸には【ぼたもち】、秋のお彼岸には【おはぎ】。一見あんこでもち米を包んだ同じ食べ物ようですが、ぼたもちは「牡丹の花に見立てて大ぶりでまん丸・もち米とこしあん使用」、おはぎは「萩の花に見立てて小ぶりで細長いうるち米と粒あん使用」などの違いがあるとされますが、地域差もあるようです。

一年間の給食はいかがでしたか? コロナ禍の黙食によりコミュニケーションが減ってしまったことは残念でしたが、給食が学校生活の良い思い出のひとつになっていたらうれしいです。

※牛乳は毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。