










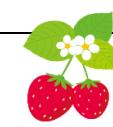


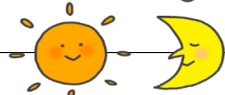

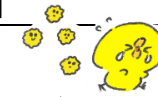







3月予定献立表



月	火	水 1日	木 2日	金 3日	予約締切
<p>☆3日 桃の節句☆ 【三色みるく寒天】 『ひな祭り』ともいい、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。</p>		<p>ごはん 海鮮チリ玉豆腐 中華春雨サラダ 味噌中華スープ 果物(柑橘類)</p>  <p>エネルギー 743 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 30.9 g 脂質 21.2 g</p>	<p>カレーナンピザ しらすとオリーブ油のポテサラ ジュリエンスープ グレーゼリー</p>  <p>エネルギー 707 kcal 食塩相当量 3.5 g たんぱく質 31.9 g 脂質 25.5 g</p>	<p>3日 ☆桃の節句☆ 三色そぼろ丼 シャキシャキじゃが芋の和え物 菜の花のすまし汁 三色みるく寒天</p>  <p>エネルギー 785 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 30.3 g 脂質 23.9 g</p>	2/17 (金)
<p>6日</p> <p>チキンライス わかさぎのチーズフリッター レモン風味のコールスロー 豆と麦のスープ</p>  <p>エネルギー 868 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 33.6 g 脂質 27.7 g</p>	<p>7日</p> <p>ゆかりご飯 つくねの袋煮 野菜のおかか和え キャベツの味噌汁 白ごまミルクプリン</p>  <p>エネルギー 810 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 36.7 g 脂質 33.0 g</p>	<p>8日</p> <p>ごはん 鯖の梅しそフライ 茎わかめの金平 笹身の芥子ドレサラダ 燕の味噌汁</p>  <p>エネルギー 840 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 30.4 g 脂質 33.5 g</p>	<p>9日</p> <p>オリーブオイルライス トマトポークシチュー ビーンズサラダ きのこスープ 豆腐と米粉のもちもちチョコケーキ</p>  <p>エネルギー 829 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 29.2 g 脂質 28.9 g</p>	<p>10日 ◎東北の料理◎</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>  <p>エネルギー 782 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 32.2 g 脂質 21.3 g</p>	2/24 (金)
<p>13日</p> <p>ごはん ツナのスパサラ 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 大根とひじきの味噌汁</p>  <p>エネルギー 866 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 37.3 g 脂質 31.1 g</p>	<p>14日</p> <p>ごはん 鶏肉の味噌豆乳煮 芥子酢和えのお揚げのせ 卵白の浮雲すまし汁 カスタードアップルパイ風</p>  <p>エネルギー 875 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 32.8 g 脂質 26.3 g</p>	<p>15日</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 花菜-ファチェ (ザ 加酢寒天のフルーツ♪ン)</p>  <p>エネルギー 799 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 30.1 g 脂質 21.9 g</p>	<p>16日</p> <p>ごはん 鰯と大根の生姜煮 野菜の練ごま和え 豚汁 春色カルピスゼリー</p>  <p>エネルギー 762 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 32.1 g 脂質 18.9 g</p>	<p>17日</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</p>  <p>エネルギー 756 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 38.0 g 脂質 23.6 g</p>	3/3 (金)
<p>20日 ◎春の彼岸献立◎</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>  <p>エネルギー 836 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 30.2 g 脂質 25.2 g</p>	<p>21日</p> <p>春分の日</p> 	<p>22日</p> <p>麦ごはん 和風ツナカレー チキンスープ 文旦ゼリー</p>  <p>エネルギー 774 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 29.0 g 脂質 25.1 g</p>	<p>23日</p> <p>ごはん 魚の田楽焼き 高野豆腐と野菜の揚げ煮 野菜の生姜酢和え かき玉素麺汁</p>  <p>エネルギー 754 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 35.1 g 脂質 21.0 g</p>	<p>24日</p> <p>山菜ご飯、鶏団子桜餅見立て キャベツと卵の炒め物 菜花のからし酢味噌がけ 若布のすり流し汁 抹茶ミルクプリン</p>  <p>エネルギー 747 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 31.5 g 脂質 22.7 g</p>	3/10 (金)
<p>◎18日 春の彼岸◎ 【ぼたもち】 お彼岸は、1年のうち春と秋の2回あり、それぞれ春分の日と秋分の日を挟んだ7日間です。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も言われますが、明確な決まりはなく、地域差もあるようです。</p>		<p>1年間の食生活をふりかえろう</p> <p>総まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑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>卒業 おめでとう 進学</p>  <p>一年間の給食はいかがでしたか？給食が『食』について考えるきっかけとなり、学校生活の思い出の1ページに残ることを願っています。</p>	

※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。