



# 3月予定献立表



月	火	水	木	金	予約締切				
<p><b>★4日 桃の節句献立★ 【ちらし寿司】【三色みるく寒天】</b> 3月3日は「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」ことを表すと言われます。また、菱形については、「菱の実を模して菱形になった」、「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><b>★19日 春の彼岸献立★ 【ぼたもち】</b> 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だまん丸・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日</p> <p>ごはん 和風麻婆豆腐 揚げ餃子 中華スープ 黒ごまミルクプリン</p> <p>2/16 (金)</p> <p>エネルギー 864 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 35.7 g 脂質 32.9 g</p>					
<p><b>4日★桃の節句献立★</b></p> <p>五目ちらし寿司 シャキシャキじゃが芋の和え物 あさりと菜花のすまし汁 三色みるく寒天</p> <p>エネルギー 763 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 30.8 g 脂質 22.4 g</p>		<p><b>5日</b></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♪♪)</p> <p>エネルギー 817 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 30.2 g 脂質 21.9 g</p>		<p><b>6日</b></p> <p>ごはん いかのかりん揚げ 野菜の味噌炒め ブロッコリーのゴマネーズ和え 変わり沢煮椀</p> <p>エネルギー 792 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 29.4 g 脂質 28.5 g</p>		<p><b>7日</b></p> <p>麦ごはん ポークカレー 蒟蒻と海藻のサラダ 豆のスープ ラッシープリン</p> <p>エネルギー 851 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 32.7 g 脂質 24.4 g</p>		<p><b>8日★卒業式代休★</b></p> <p>2/19 (月)</p>	
<p><b>11日</b></p> <p>ガーリックライス ローストチキン のり塩フレンチポテト レモン風味のコールスロー 野菜スープ、フルーツポンチ</p> <p>エネルギー 820 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 33.5 g 脂質 29.2 g</p>		<p><b>12日</b></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 かき玉汁</p> <p>エネルギー 749 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 31.6 g 脂質 23.2 g</p>		<p><b>13日</b></p> <p>ごはん 鶏の和風タルタルソース 芋の甘辛炒め 野菜の芥子ごま酢和え 蕓ともやしの味噌汁</p> <p>エネルギー 737 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 37.1 g 脂質 22.8 g</p>		<p><b>14日</b></p> <p>ジョア(ブルーベリー) パンキッシュ イタリアンツナサラダ 豆と麦のミネストローネ 果物(バナナ)</p> <p>エネルギー 822 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 34.7 g 脂質 32.2 g</p>		<p><b>15日</b></p> <p>高菜チャーハン ししゃもの磯辺揚げ 甜面醬ドレッシングのサラダ 鶏白湯風野菜スープ 果物(柑橘類)</p> <p>エネルギー 774 kcal 食塩相当量 3.5 g たんぱく質 32.9 g 脂質 31.7 g</p> <p>3/1 (金)</p>	
<p><b>18日</b></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 フルーツヨーグルト</p> <p>エネルギー 829 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 35.8 g 脂質 29.2 g</p>		<p><b>19日★春の彼岸献立★</b></p> <p>けんちんうどん 春菊と小海老のかき揚げ 春キャベツのごま和え ぼたもち</p> <p>エネルギー 816 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 30.7 g 脂質 25.8 g</p>		<p><b>20日</b></p> <p><b>春分の日</b></p>		<p><b>21日</b></p> <p>鯛の蒲焼き丼 野菜の海苔和え 豚汁 春色カルピス寒天</p> <p>エネルギー 807 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 30.1 g 脂質 22.5 g</p>		<p><b>22日</b></p> <p>ごはん A:チキン B:ポーク ピカタ 温野菜の添え物 豆のマスタード醤油和え オニオンスープ</p> <p>エネルギー 788 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 33.2 g 脂質 28.8 g</p> <p>3/7 (木)</p>	
<p><b>25日</b></p> <p>山菜ご飯 鶏団子桜餅見立て キャベツと卵の炒め物 青菜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 725 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 30.9 g 脂質 20.2 g</p>				<p><b>卒業</b></p> <p>おめでとう</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>		<p><b>1年間の食生活をふりかえろう</b></p> <p>総まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 規則正しい時間に食事をした</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 塩分や脂質のとりすぎに注意し</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> バランスの良い食事を心がけた</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 地域の食文化を理解した</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 食品表示を見て選んだ</li> </ul> <p>3/15 (金)</p>			

※14日を除き、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。