

令和8年

3月



献立表



都立砂川高等学校

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	予約締切日
<p>ごはん 八宝菜 海藻サラダ 中華風コーンスープ りんごゼリー</p> <p>(736 kcal / 32.4 g) 砂18:00</p>	<p>3月3日 桃の節句</p> <p>ちらし寿司 鶏肉の照り焼き アーモンド和え すまし汁 果物</p> <p>(814 kcal / 37.0 g) 砂18:00</p>	<p>ごはん 肉豆腐 野菜の花びたし みそ汁</p> <p>(756 kcal / 35.8 g) 砂18:00</p>	<p>キーマカレー カルシウムたっぷりサラダ カリフラワー入りスープ フルーツヨーグルト</p> <p>(803 kcal / 27.3 g) 砂18:00</p>		<p>2/19 (木)</p>

★ 献立は仕入れの都合により変更することもあります。 * 高校生の栄養量です。(エネルギー/たんぱく質)



ひな祭りのおはなし



毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

給食でも「ちらし寿司」を作ってお祝します。

ひな祭りの食べ物

ひしもち



みどり しろ もち
緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

ひなあられ



もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

白 酒



桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含み、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。

ちらしずし



酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは、塩漬けにした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

はまぐりのうしお汁



はまぐりは、対になった貝殻でないと形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。