

日	曜日	献立名	おもなざいりょう			栄養価 1人分-kcal たんぱく質-g	家庭で とってほし い食品			
			あかの食品 (おもにからだをつくる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	みどりの食品 (おもにからだのちようしをととのえる)					
ひなまつりこんだて										
1	金	てまぎずし(すめし ウィンナー ツナサラダ てまぎのり)	ウィンナー ツナ のり	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ	きゅうり キャベツ	642	乳・乳製 品 いも類			
		はんべんのすましじる ぎゅうにゅう ひなあられ	どうふ あぶらあげ はんぺん わかめ ぎゅうにゅう	ごはん ひなあられ	ほうれんそう たまねぎ えのきたけ にんじん	26.1				
		ごはん にくじゃが ささみとキャベツのごまあえ ぎゅうにゅう	ぎゅうにく なまあげ とりさしみ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも しらたき あぶら さとう ごま さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり	595 22.4		魚介類 果物		
6年生卒業 リザーブ給食										
5	火	コッペパン さげのチーズフライ なのはなのサラダ ミートボールのスープ ぎゅうにゅう リザーブデザート	さげのチーズフライ チキンハム かつおぶし ミートボール ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも	なのはな もやし にんじん たまねぎ キャベツ	652	海藻類 きのこ類			
		ごはん さわらのさいきょうやき はくさいのおこんぶあえ けんちんじる ぎゅうにゅう	さわらのさいきょうやき しおこんぶ どうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごはん ごま さいとも こんにやく あぶら	はくさい きゅうり だいこん ごぼう にんじん ねぎ	577 26.4				
		セルファンバーガー(よこわりまるパン ハンバーグのケチャップに ポイルキャベツ) ふわふわスープ ぎゅうにゅう	ハンバーグ たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	まるパン さとう パンこ	キャベツ はくさい たまねぎ にんじん パセリ	601 26.9		きのこ類 果物		
8	金	ポークカレーライス (ごはん ポークカレーシチュー) フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶたにく しろいんげんまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも パター ごまご あぶら いちごゼリー	にんじん たまねぎ にんにく すりりんご みかんかん バインかん ももかん	646 20.5	魚介類 野菜類			
		11	月	ごはん いわしのしょうがに ちくぜんに ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん いわしのしょうがに とりにく こうやどうふ ぎゅうにゅう	ごはん こんにやく さとも あぶら さとう		れんこん にんじん ごぼう さやいんげん オレンジ	660 25.3	種実類 海藻類
				12	火	コッペパン どうにゅうシチュー しらすとやさいのソテー ぎゅうにゅう		ぶたにく だいず どうにゅう しらすぼし ぎゅうにゅう	パン じゃがいも ツアー ごまご あぶら ごまあぶら	
13	水					おやこどんぶり (ごはん おやこどんのぐ) ほうれんそうのしらあえ ぎゅうにゅう いちごだいふく	とりにく たまご ちくわ どうふ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう ごま さとう いちごだいふく	にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼう ねぎ ほうれんそう にんじん	
		14	木			はちみつパン ミートスパゲティ いかとやさいのサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいずミート いか ぎゅうにゅう	パン はちみつ スパゲティ あぶら さとう あぶら	マッシュルーム たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ きゅうり	608 25.7
				6年3組リクエスト給食						
15	金			キムタクごはん どりのからあげ ABCスープ ぎゅうにゅう おのちやムース	ぶたにく どりにく ベーコン ぎゅうにゅう	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら ABCマカロニ じゃがいも おのちやムース	はくさいキムチ たくあん ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	746 27.8	野菜類 海藻類	
		18	月	ごはん チキンチキンれんこん なのはなのみそじる ぎゅうにゅう プチたいやき	ごはん どりにく どうふ むぎみそ ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも たいやき	れんこん えだまめ たまねぎ えのきたけ にんじん なのはな	682 24.8		小魚類 果物
				21	木	コッペパン フランクフルトのケチャップに ごぼうサラダ ぎゅうにゅう	パン フランクフルト ツナ ぎゅうにゅう	パン マカロニ じゃがいも あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ さとう		
22	金					ごはん さばのわふうカレーに ちくわとやさいのすのもの かきたまじる ぎゅうにゅう	ごはん さばのわふうカレーに ちくわ たまご どうふ ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ	キャベツ もやし たまねぎ きくらげ にんじん ねぎ はくさい	
		25	月			ごはん まーぼーどうふ もやしす ぎゅうにゅう	ぶたにく どうふ あかみそ かまぼこ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま さとう	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ いらしょうが にんにく もやし にんじん きゅうり	604 26.0

※食材供給の都合により、献立を変更する場合があります。

★菜の花(なばな)★



菜の花は「なばな」ともい、一足早い春のおとずれを知らせてくれるアブラナ科の野菜です。若くてやわらかい花莖や葉、つぼみを食用にします。特有のほろ苦さがありますが、ゆでると甘みが出ておひたしや和え物にするとおいしい食材です。

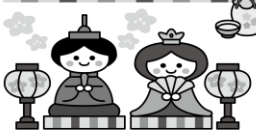
3/5(火) なのはなのサラダ
3/18(月) なのはなのみそ汁 が登場します!

給食から、どんなことを学びましたか?

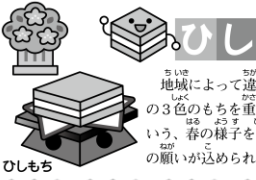
卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんのお思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んでいきましょうか?



3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物並びます。



地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。

