

# 3月 よていこんだてひょう



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。※魚には小骨がある可能性があります。気をつけて食べましょう。

こ ん だ て	2(月)	3(火) ひなまつり	4(水)	5(木)	6(金) 中3 特別献立日
	ももタルト(中3) そばうどん(ぐ) ごはん さといものみそしる	ひなあられ(幼小) さくらもち(中) ハンバーグのやさいあんかけ ちらしずし もずくとあさりのすましじる	のりかつおふりかけ にくじゃが ごはん なすとズッキーニのみそしる	こくとうまめ いわしみぞれに につけ ごはん	とうにゅうバナコッタ アスパラソテー ごはん ニードルスープ
	あか ぎゅうにゅう、とりこ、あぶらあげ、みそ、ぶたにく、だいず き こめ、さといも、だいずあぶら、さとう、ももタルト みどり にんじん、たまねぎ、こまつな、ごぼう、コーン、えだまめ、いんげん、しょうが、にんにく	あか ぎゅうにゅう、もずく、あさり、ハンバーグ き こめ、さとう、でんぶん、ひなあられ、さくらもち みどり にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、しいたけ、だいこん、えのき、ねぎ、しょうが、たまねぎ、きピーマン	あか ぎゅうにゅう、とりこ、あぶらあげ、みそ、ぶたにく き こめ、じゃがいも、だいずあぶら、さとう みどり なす、ズッキーニ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんにゃく、えだまめ	あか ぎゅうにゅう、ぶたにく、ウインナー、あつあげ、こんぶ、かまぼこ、いわしみぞれに き こめ、さとう、こくとうまめ みどり こんにゃく、にんじん、だいこん、いんげん	あか ぎゅうにゅう、とりこ、ウインナー、ベーコン き こめ、スパゲティ、じゃがいも、だいずあぶら、こむぎこ、とうにゅうバナコッタ みどり にんじん、たまねぎ、コーン、えだまめ、エリンギ、グリーンアスパラ、いんげん、くわい、キャベツ、にんにく
こ ん だ て	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
	レンコンつくね ひじきごはん タマナーチャンプルー	チーズ チキンのトマトに くろこめこパン やさいスープ	ホイコーロー ぎょうざ だいずのかきたまふうじる ごはん	フルーツポンチ あじフライ スパゲティーミートソース	ももタルト ぎゅうどん(ぐ) ごはん じゃがいものみそしる
	あか ぎゅうにゅう、とりこ、ちくわ、あぶらあげ、ひじき、ぶたにく、ツナ、あつあげ、れんこんつくね き こめ、だいずあぶら みどり ごぼう、にんじん、しいたけ、こんにゃく、ねぎ、もやし、キャベツ、からしな、にんにく	あか ぎゅうにゅう、ベーコン、とりこ、だいず、チーズ き くろこめこパン、じゃがいも、さつまいも、だいずあぶら、さとう みどり たまねぎ、にんじん、プロッコロー、にんにく、きピーマン、ズッキーニ、えだまめ、トマト	あか ぎゅうにゅう、とりこ、わかめ、だいず、ぶたにく、みそ、ぎょうざ き こめ、でんぶん、だいずあぶら、ごまあぶら、さとう みどり しいたけ、はくさい、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、ピーマン、きピーマン、にんじん、くわい、しょうが	あか ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりレバー、だいず、あじフライ き スパゲティ、だいずあぶら、オリーブオイル、さとう、ゼリー みどり にんじん、たまねぎ、なす、セロリ、ピーマン、トマト、にんにく、みかん、パイン、アロエ	あか ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、わかめ、みそ、ぎゅうにく き こめ、じゃがいも、だいずあぶら、さとう、ももタルト みどり にんじん、しめじ、こまつな、たまねぎ、キャベツ、こんにゃく、たけのこ、にんにく
こ ん だ て	16(月)	17(火) 幼稚園給食最終日	18(水) 小学校給食最終日	19(木) 中学校給食最終日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>アレルギー物質を含む</b></p> <p>料理別に食品を明記した詳細献立表を準備しています。必要な方は担任へ申し出てください。</p> </div>
	ミニフィッシュ にくみそどん(ぐ) ごはん とりにくとだいのしる	おいわいクレープ(幼) ひじきしゅうまい ごはん マーボーナス	おいわいクレープ(小) みかん(中) かんぴょうイリチー ごはん なかみじる	お祝いクレープ(中) きびなごフライ クワアージュシー こまつなのおかかいため	
	あか ぎゅうにゅう、とりこ、こんぶ、ぶたにく、ぎゅうにく、だいず、ひじき、みそ、ミニフィッシュ き こめ、ごまあぶら、さとう みどり だいこん、にんじん、こまつな、しょうが、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、あかピーマン、きピーマン、ピーマン	あか ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、とりレバー、とうふ、みそ、ひじきしゅうまい き こめ、だいずあぶら、ごまあぶら、さとう、でんぶん、おいわいクレープ みどり なす、にんじん、たまねぎ、にら、しょうが、にんにく	あか ぎゅうにゅう、ななみ、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ き こめ、だいずあぶら、さとう、おいわいクレープ みどり しいたけ、こんにゃく、しょうが、かんぴょう、だいこん、にんじん、みかん	あか ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ、かまぼこ、あつあげ、かつおぶし、きびなごフライ き こめ、だいずあぶら、おいわいクレープ みどり にんじん、ねぎ、しいたけ、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、こまつな	

## 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。

## 各地のひな菓子

- おこしもん (愛知県)
- いがまんじゅう (愛知県西三河地域)
- ひちぎり (京都府)
- おいら (鳥取県)
- からすみ (岐阜県)
- くじらもち (山形県)
- ひなまんじゅう (岩手県)
- うすまきもち (香川県)

今年度も残すところ、あとひと月となりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

**1年間を振り返ってみましょう。**  
できていたら、( )に○を書きましょう。

( ) 食事の前に必ず手を洗った。

( ) 食事のマナーを守ることができた。

( ) 苦手な食べ物にも挑戦できた。

( ) 朝ごはんを毎日食べた。

( ) おやつは時間と量を決めて食べた。