

3月のきゅうしょくこんだてひょう

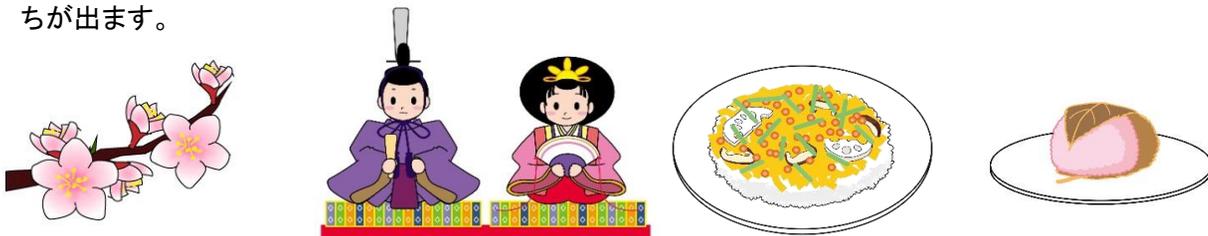
日にち	ようび	牛乳	こんだてめい			おもなしょくざいとはたらき					栄養価(えいようか)							
			しゅしょく 主食	しゅさい ふくさい 主菜・副菜	デザート	ちにくほねをつくる		おもからだちよしのとの 主に体の調子を整える		ねつちから 熱・力のもとになる		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分	
						たんぱく質	むきしつ 無機質	色のこい 野菜	その他の野菜 果物	たんぱく質 炭水化物	しつ 脂質							
1	木	○	胚芽ロール	タンドリーチキン ツナと大豆のサラダ 白菜とベーコンのスープ	いよかん	とりにく ツナ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ はくさい いよかん	パン じゃがいも	あぶら	605	33.8	18.8	362	2.6	3.0	
2	金	○	ひなまつり献立 ちらしずし	宝袋のふくめ煮 花ふのすまし汁	桜もち	あぶらあげ だいず とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん ほうれんそう さやい んげん	ごぼう たけのこ ほししいたけ だいこん ねぎ れんこん かんぴょう	こめ さとう さいとも さくらもち	ごま	647	24.2	18.1	391	4.6	2.5	
5	月	○	カツカレー ライス	福神漬け ひじきとキャベツのサラダ	オレンジ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき こなチーズ	にんじん	しょうが にんにく りんご キャベツ たまねぎ オレンジ ふくじ んづけ	こめ むぎ じゃがいも こむぎ さとう パン こ	あぶら バター ごま	701	23.5	22.2	326	3.0	2.6	
6	火	○	あびこ産野菜の日 ごはん	鯖のトウバンジャン焼き ピーナツ和え 豚汁	いちご	さば ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん いちご ねぎ	こめ むぎ さいとも さとう こんにやく	ピーナツ ピーナツ バター あぶら	635	29.4	19.4	338	2.8	2.3	
7	水	○	スパゲティー ミートソース	ツナサラダ	キャラメル ポテト	だいず ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう こな チーズ なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン もやし	スパゲティー さつまいも さとう はちみつ	あぶら バター ごま カシュー ナッツ	688	24.0	26.5	323	2.5	2.1	
8	木	○	ごはん	のりの佃煮 親子煮 かぶのみそ汁	オレンジ	たまご なまあげ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ かぶ ねぎ オレンジ	こめ むぎ さいとも じゃがいも	あぶら	635	25.2	19.4	388	4.1	2.5	
9	金	○	ツナトースト	ブロッコリーとポテトのサラダ アルファベットスープ	でこぼん	しろいんげん まめ ツナ ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ り	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ でこぼん	パン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ あぶら	624	24.9	25.4	380	2.2	3.0	
12	月	○	あびこ産野菜の日 ごらくごはん 五目ごはん	ししゃものごま揚げ けんちん汁	グレープ フルーツ	とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん いんげん こまつな	ほししいたけ ごぼう たけのこ だいこん ねぎ グレープ フルーツ	こめ むぎ こむぎ でんぱん じゃがいも こんにやく	あぶら ごまあぶら ごま	689	30.7	24.5	566	3.0	2.5	
13	火	○	ごはん	じゃがいもの南蛮煮 大根のみそ汁	きなこナッツ	ぶたにく あぶらあげ なまあげ きなこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな いんげん	ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ ほししいたけ	こめ むぎ さいとも じゃがいも	あぶら カシュー ナッツ	640	22.2	18.4	351	3.0	2.1	
14	水	○	チキンライス	おからのキッシュ 野菜スープ	でこぼん	とりにく おから たまご ベーコン ぶたにく しろいんげん まめ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ グリンピース マッシュルーム コーン しめじ キャベツ でこぼん	こめ むぎ	バター あぶら	602	25.2	19.8	344	2.2	2.7	
15	木	○	せきはん 赤飯	ぶりの照り焼き コーン入りおひたし 紅白はんぺんのすまし汁	アイス大福	ぶり かつ おぶし はんぺん あずき	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし だいこん えのき たけのこ ねぎ コーン	こめ もち こめ でんぱん さいとう アイス	ごま	647	27.5	20.1	323	2.7	2.2	
※食材入荷等の状況により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。											今月の平均		647	26.4	21.1	372	3.0	2.5
											文部科学省基準 (中学年)		640	18 ~ 32	18 ~ 21	350	3.0	2.5 未満

3月3日(土)はひなまつり

ひなまつり(桃の節句)は、紙の人形を流して厄払いとする中国の行事と、日本の帰属の曲水の宴(曲がりくねった流水のほとりに座り、水に浮かべた盃が通り過ぎる前に歌を詠む)が結びついたといわれています。

ひな壇に雛人形を飾るようになったのは江戸時代からで、桃の花を飾るのは桃が悪魔を打ち払う神聖な木と考えられていたためだそうです。

給食では1日早く、3月2日にひなまつり献立として、ちらしずしと春らしい花ふの入ったすまし汁、桜もちが出ます。



保護者の皆様へ

今年度の給食は15日(木)で終わりになります。1年間、給食当番の白衣の洗濯やつくろいなどご協力ありがとうございました。来年度の給食は4月9日(月)から始まる予定です。

