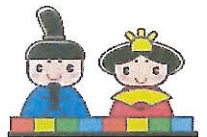


3がつ こんだてひょう



令和6年度

流山市立江戸川台小学校

日 に ち	お は し の 日	ご は ん パ ン め ん	お か ず デ ザ ー ト	あ か	み ど り	き い ろ	エ ネ ル ギ ー (kcal)	たんぱく質(g)	
								しじつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)
3月		【ひなまつり】 ひなまつりずし	すましじる よもぎだんごのきなこがけ	ぎゅうにゅう とりおねにく かまぼこ とうふ あぶらあげ きなこ たまご うずらたまご	にんじん ほうれんそう なのほな ねぎ かんぴょう しいたけ きゅうり	こめ よもぎだんご さとう あぶら	634	26.0	15.0
4火		まっちゃミルク あげパン	ポテトサラダ おぎのりソットスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト スキムミルク とりおねにく ベーコン ハム	にんじん トマト パセリ まっちゃ きゅうり コーン セロリー エリンギ	コッペパン げんまい むぎ じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ	699	27.0	24.7
5水		うめわかめ ごはん	さばのごまみそだれ さつまいものきんぴら さわにわん しらぬい (ぼんかんときよみの交配種)	ぎゅうにゅう わかめ ぶたかたにく さば みそ	にんじん さやいんげん あおなご ごぼう だいこん たけのこ えのき うめぼし しらぬい	こめ さつまいも さとう あぶら ごま	665	27.5	23.1
6木		キンパふう てまきごはん	さんぞくやき キムチいりみそスープ はるか(日向夏の偶発発生)	ぎゅうにゅう のり ぶたかたにく とりももにく とうふ たまご みそ	にんじん こまつな にら ねぎ ほうき ほうききムチ もやし たくあん しょうが にんにく はるか	こめ おぎ でんぶん こめこ さとう あぶら ごまあぶら	631	26.4	26.6
7金		キャロットピラフ	チーズとまめのサラダ ようふうかきたまスープ チョコスコーン	ぎゅうにゅう チーズ とりおねにく ベーコン だいず ひよこまめ たまご	にんじん にんじんジュース ほうれんそう ビーマン パプリカ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ おぎ こおぎこ さとう でんぶん チョコレート あぶら バター	661	24.8	24.1
10月		ポークカレー ライス	いろいろサラダ フルーツヨーグルトの いちごソースあえ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたかたにく ハム	にんじん こまつな パプリカ たまねぎ コーン レモン もも パイン みかん いちご	こめ じゃがいも さとう あぶら カレールー	706	20.3	20.4
11火		【卒業お祝い】 せきはん	さわらのさいきょうみそやき やさいののりあえ おいわいじる 紅白だいふく	ぎゅうにゅう のり とりおねにく さわら あずき とうふ なたか かまぼこ みそ	にんじん ほうれんそう ねぎ キャベツ もやし えのき みずな	こめ もちごめ さとう だいふく ごま	587	30.4	15.2
12水		きこりの ポロネーゼ	グリーンやさいのサラダ てづくりこめこパンの いちごジャムぞえ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ゼラチン	にんじん トマト こまつな ブロッコリー たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー スナッペンとう しめじ しいたけ いちご レモン	スパゲティ こおぎこ こめこパンミックス イースト さとう あぶら	604	23.0	19.5
13木		はるの チーバくんピラフ	とりにくのマーメレードやき のりしおポテト ミネストローネ お流いクレープ	ぎゅうにゅう あおのり とりおねにく ハム ベーコン だいず いんげんまめ	にんじん なのほな トマト パセリ たまねぎ セロリー	こめ おぎ マカロニ フレンチポテト マーメレードジャム クレープ あぶら	738	30.4	27.8

*食材は、入荷の割合により一部変更することがあります。ご了承ください。

桃の節句 ひなまつり

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃から始まりました。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったそうです。

おひな様にお供えするひし餅は、上から桃色、白、緑の順番に重ねることが多く、緑色は、生命力の強い、よもぎの新芽を摘んで、餅にすることで厄をはらう力があるといわれています。桃色は桃の花、白は遠くの山の雪、緑は若草を表しています。

ひし餅を小さく刻んで乾燥させ、煎ると「あられ」になります。ひなあられは、桃色、白、緑と黄色の4色に染められているものは、日本の四季を表しています。1年を通して我が子が、健やかであることを願う意味が、あります。



【今月の食料産地】

□流山市…米、もち米、こまつな、しいたけ、わけぎ
□千葉県…にんにく、ごぼう □高知県…しょうが
□千葉県…にんじん、かぶ、ねぎ、さつまいも、菜の花
□愛知県…ほうれん草、キャベツ □群馬県…きゅうり
□北海道…玉ねぎ □岩手県…鶏肉、
□長野県…しめじ、えのきだけ、エリンギ
□栃木県…もやし □長崎県…鹿児島県…じゃがいも
□茨城県…チンゲンサイ、白菜、豚肉
□熊本県…鹿児島県…はるか
□広島県…不知火

今月の 平均栄養価	658	26.2	21.8	2.1
学校給食 摂取基準	650	27.6	21.6	2.0

【3日】3/3は、「ひなまつり」です。「おひな様のちらし寿司」や「よもぎ団子」を用意します。

【11日】6年生の卒業のお祝い給食です。日本の伝統食である「ハレの日の赤飯」を炊きます。

【14日】今年度、最後の給食です。クラスの友だちと、なかよく食べましょう。



6年生の皆さん。
小学校の最後の給食です。
楽しく食べてくださいね。

