



3がつ こんだてよていひょう



2020年

成田市学校給食センター大栄分所[幼稚園]

日	曜日	献立名			主な材料とその働き					
		主食	副食	デザート その他	体をつくる もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる	
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
★ひなまつり献立★				3月3日「桃の節句」…「ひな祭り」ともいいます。子どもの健やかな成長と幸せを願う行事です。						
2	月	はながたとうふハンバーグてりやきソース はなふのすましじる やさいのごまあえ	おいわい ケーキ	とうふ とり肉 かまぼこ 卵		こまつな にんじん ほうれん草	えのきたけ ねぎ しめじ もやし キャベツ	さとう でん粉 花ふ ケーキ	ごま	
★大栄中3年A組リクエスト献立★				★☆☆☆☆						
3	火	ふりかけ さつまいものシチュー かいそうサラダ(ドレッシング)	いちご	きな粉 とり肉 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ 生クリーム わかめ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり いちご	さつまいも	油 バター ドレッシング	
★大栄中3年B組リクエスト献立★				☆☆☆☆☆						
4	水	かいせんしゅうまい みそキムチスープ チンジャオロースー	フルーツ あんぱん	えび いか なると とうふ みそ 牛肉		にんじん にら ピーマン	もやし はくさい キムチ たけのこ コーン	でん粉 杏仁とうふ	ごま油	
5	木	あおひらすのてりやき さつまじる マヨおひたし	ヨーグルト	あおひらす みそ かつお節 ハム 油あげ とり肉	ヨーグルト	にんじん かぶの葉 ほうれん草	かぶ ごぼう ねぎ もやし	さつまいも	ごま ドレッシング	
6	金	いかのてりやき ビーフカレー かんでんサラダ(ドレッシング)	でこぼん	いか 牛肉	生クリーム	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ セロリ グリーンピース きゅうり コーン でこぼん	じゃがいも	バター 油 ドレッシング	
9	月	さけのかおりあげ こうはくはんぺんのすましじる さんしょくごまあえ	チョコレート ムース	さけ はんぺん 卵 かまぼこ		にんじん ほうれん草	ねぎ 玉ねぎ えのきたけ もやし キャベツ	さとう ムース	油 ごま ごま油	
10	火	ちゅうかめん ぎょうざ ちゃんぽんスープ あおりのこざかな	フルーツ しらたま	いか えび かまぼこ ぶた肉	小魚	にんじん	たけのこ ねぎ もやし キャベツ コーン みかん もも パイン	ちゅうかめん 白玉もち さとう ゼリー	油	
11	水	そぼろごはんのぐ かぶのみそじる そくせきづけ	オレンジ シャーベット	ぶた肉 とり肉 大豆 とうふ 油あげ みそ 卵 かつお節	わかめ	にんじん かぶの葉	グリーンピース キャベツ はくさい えのきたけ かぶ つぼづけ	さとう シャーベット	ごま	
12	木	午前保育のため給食はありません								
13	金	卒園式のため給食はありません								
16	月	まつかぜやき こうはくしらたまじる わふうサラダ	ももゼリー	とり肉 なると 油あげ かまぼこ	のり	にんじん こまつな ほうれん草	だいこん ねぎ えのきたけ	ゼリー さとう 白玉もち	油	
17	火	ふりかけ ほたてチャウダー ブロッコリーのピーナッツあえ	いちご	ベーコン ほたて 白花豆 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん アスパラガス ブロッコリー	玉ねぎ セロリ コーン しめじ いちご	じゃがいも	油 ピーナッツ	
18	水	ぎゅうどんのぐ とうふとわかめのみそじる きゅうりのなんばんづけ	さくらもち	牛肉 かまぼこ とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ しいたけ えのきたけ ねぎ きゅうり	さとう 里いも さくらもち	ごま油	

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

知っていますか 3月の食文化

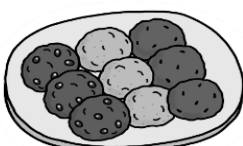
3月は「弥生」といいますね。「弥(いや)」には「いよいよ、ますます」、そして「生(おい)」に草木が芽吹くという意味があります。この「いやおい」が縮まって「やよい」になったといわれます。ひな祭りやお彼岸の行事があり、また卒業式のシーズンです。

ひな祭り



女の子の健やかな成長を願う節句のお祭りです。赤・白・緑の3色のひし餅、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、また子どもは飲めませんが白酒などがよく出されます。

お彼岸



春分の日。秋分の日を中日にして前後3日ずつの7日間を「彼岸会」といいます。ご先祖様に感謝し、お墓参りなど仏事を行います。お供え物として「ぼたもち」や「おはぎ」を作ります。

卒業式



入学試験の合格が決まった日や卒業式などには、もち米に小豆やささげを入れて蒸した「赤飯」がよく出されます。昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝いの食事の用に用いられました。

今月の地元産

【さつまいも】3日(大栄愛娘)
5日高木友哉(桜田)
【ぶた肉】10日
飯田裕一(大栄十余三)



大栄中学校 3年生 リクエスト献立

今月は、中学校卒業をお祝いして、3年生のリクエスト献立を実施しています。楽しみにしていてください。

自分の食べ方を ふり返そう

<input type="checkbox"/> よくかんで 食べられた!	<input type="checkbox"/> にがてなものも ひと口は食べられた	<input type="checkbox"/> よく味わい ながら食べられた	<input type="checkbox"/> 作ってくれる人の 気持ちや食べ物を 大切に食べて食べた

