



日	曜日	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						
		しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		
				たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	
1	金		花形豆腐ハバ-グ 照り焼きソース はなぶのすまし汁 野菜のごまあえ きざみのり いちごのお祝いケーキ	とり肉 豆腐 おから 花ふ かまぼこ		こまつな にんじん	えのきたけ しめじ ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ	砂糖 でん粉 ケーキ	ごま 油	
4	月		赤魚のあまみそ焼き けんちん汁 千草和え ワッフル	赤魚 みそ とり肉 とうふ 油揚げ		にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ もやし	砂糖 ワッフル	ごま ごま油	
5	火		アンサンブルエッグ ポークビーンズ 海草サラダ（ドレッシング） ももヨーグルト	卵 ベーコン 白いんげん豆 ぶた肉	粉チーズ 海草 牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん トマト	枝豆 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	じゃがいも 砂糖 でん粉	油 生クリーム ドレッシング	
★給食センターの調理員さんたちが考えた献立★ 卒園おめでどう献立です。おいしく食べてくれると嬉しいです。🍀🍀										
6	水		とり肉のネギ塩だれ焼き さつま汁 しらたきのピリ辛炒め いちご	とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう コーン いちご	砂糖 さつまいも	ごま油 ごま	
7	木	🐸 卒園式前日準備のため給食はありません 🐸								
8	金	🌸🌸🌸 卒園式のため給食はありません 🌸🌸🌸								
11	月		あつやき玉子 ビーフカレー ブロッコリーのアーモンドあえ	卵 牛肉 ハム	スミミツ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ セロリ	じゃがいも 砂糖 でん粉	バター 油 アーモンド	
12	火	焼きそば	チリウィナー 和風サラダ アイスクリーム	ぶた肉 ウィナー	のり	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ	中華麺 砂糖 アイス	油	
13	水	👧👧👧 大栄みらい学園卒業式のため、給食はありません 👧👧👧								
14	木		とり肉のしょうが焼き 豚汁 もやしのあえもの 	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ		にんじん こまつな ほうれん草	りんご だいこん ねぎ しょうが ごぼう もやし コーン きゅうり	砂糖	ごま油	
15	金		焼き目つきぎょうざ 麻婆豆腐 オレンジ	とり肉 ぶた肉 とうふ 大豆		にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しいたけ オレンジ	砂糖 でん粉 小麦粉	ごま油 油	
18	月		手作りさばのみそ煮 すまし汁 こまつなのいそかあえ みかんクレープ	さば みそ とり肉 とうふ かつお節	のり	こまつな にんじん こまつな	しょうが もやし しいたけ ねぎ	砂糖 クレープ		

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

ひなまつり、うんちくばなし

3月3日は桃の節句、ひなまつりです。ひなまつりにちなんだ食べ物について紹介します。

**ひしもち、ひなあられ**



赤は桃の花の色で魔よけ、白は雪で清らかさ、緑は大地を表し、健康を願うといわれます。また3色で春の到来を表すともいわれます。

**ちらしずし**



女の子のお祭りにぴったりな華やかな料理です。縁起のよい食べ物をふんだんに具に使うことで将来の健康と幸福を願います。

**うしお汁**



はまぐりの貝からは、同じ貝としかびつたり合わないことから、「よいパートナーに恵まれて幸せになるように」と願います。

**白酒**



「桃花酒」ともいひ、厄を払うとされます。お酒なので子どもは飲めません。アルコール分のない甘酒やカルピスにしましょう。



3月3日は桃の節句ともいひ、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び（公家の間で行われていた）が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。