



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	ししつ 脂質	
3	月		花がたとうふハンバーグ おろしソース 花ふのすまし汁 三色ごま和え ももゼリー	とり肉 とうふ おから 花ふ かまぼこ		こまつな にんじん ほうれんそう	だいこん レモン汁 しめじ ねぎ もやし	砂糖 ゼリー	ごま	
4	火		チリウィンナー クリームシチュー イタリアンサラダ（ドレッシング）	ウィンナー ベーコン とり肉 ツナ	牛乳 スキム乳	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり コーン	砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	
5	水		春巻き 中華風マロニースープ チンジャオロースー  ★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	ぶた肉 とり肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ はくさい きくらげ たけのこ キャベツ しいたけ	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 マロニー 米粉	油 ごま油	
6	木		トマトオムレツ ハヤシルー グリーンサラダ（ドレッシング）	卵 とり肉 ぶた肉	スキム乳	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	じゃがいも 砂糖 でん粉	生クリーム 油 ドレッシング	
★卒園おめでとう献立★ 卒園おめでとう献立です。おいしく食べてくれると嬉しいです。🍀🍀										
7	金		コロッケ とうふと玉ねぎのみそ汁 和風サラダ おいわいいちごゼリー	とうふ 油揚げ みそ みそ	のり	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ ねぎ えのきたけ グリーンピース	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 ゼリー	油	
10	月	 卒園式前日準備のため給食はありません 								
11	火	 卒園式のため給食はありません 								
12	水		とり肉の三味焼き 紅白はんぺんのすまし汁 こんにゃくサラダ（ドレッシング）	とり肉 はんぺん かまぼこ	わかめ	にんじん	ねぎ 玉ねぎ しいたけ きゅうり		ごまドレッシング	
13	木	 大栄みらい学園卒業式のため、給食はありません 								
14	金		五目ごはんの具 大栄みそ汁 オレンジ	とり肉 油揚げ ぶた肉 卵 みそ		にんじん	しいたけ ごぼう 玉ねぎ ねぎ 枝豆 オレンジ	砂糖 さつまいも でん粉	油 ごま	
17	月		ポークしゅうまい はっぼうさい きゅうりともやしのナムル ソファール元気ヨーグルト	ぶた肉 とり肉 いか えび 大豆粉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	はくさい 玉ねぎ しいたけ もやし きゅうり コーン	でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉	ごま油 油 ドレッシング	
18	火	ソフト麺	白身魚のタルタルフライ ミートソース いもいっぱいサラダ カッターんご	ぶた肉 とり肉 大豆 ほき ハム	粉チーズ	にんじん ピーマン トマト パセリ	玉ねぎ マッシュルーム セロリ 枝豆 きゅうり りんご	ソフト麺 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも さつまいも でん粉	油 マヨネーズ ドレッシング	

★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の華やかな料理です。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」ともいい、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い、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、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。