



3月予定こんだて



月	火	水	木	金	
<p>※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。 ※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。</p>	<p>こんげつ じばさんひん 今月の地場産品</p> <p>たまねぎ ごぼう</p> <p>じゃがいも</p>	<p>?たべもの♡♡♡?</p> <p>ひなまつりにおそなえる【ひしもち】は、3しよくてつくられることがおおいですが、したからじゆんに、なにいろだったでしょう?</p> <p>①みどり・しろ・ピンク ②しろ・ピンク・みどり ③ピンク・みどり・しろ</p> <p>※こたえはうらです</p>	<p>1 ちらし寿司 すまし汁 焼き春巻き ひなまつりゼリー 牛乳</p>	<p>ひなまつり給食</p> <p>卵 とり肉 牛乳</p> <p>いんげん 人参 かんぴょう 干しいたけ 大根 たけのこ みつば キャベツ 玉ねぎ 長ネギ</p> <p>ごはん 春巻きの皮 春雨 ゼリー</p>	
赤	~おもに体をつくる食べもの				
緑	~おもに体の調子をとのえる食べもの				
黄	~おもにエネルギーのもとになる食べもの				
4 ごはん ごぼうのみそ汁 さばのみそ煮 春雨サラダ 牛乳	5 かしわうどん 豆とかぼちゃのコロッケ くきわかめの和え物 牛乳	6 オムライス (ケチャップ) ウイナースープ フレンチドレッシングサラダ 牛乳	7 チョコチップパン じゃがいものクリームスープ チキンソテー キャベツとみかんのサラダ 牛乳	8 ごはん 大根のみそ汁 肉だんご ほうれん草のごま和え 牛乳	
赤	厚揚げ さば ハム 牛乳	とり肉 金時豆 黒豆 手亡豆 大豆 ちくわ 牛乳	とり肉 卵 ウイナー 牛乳	ベーコン とり肉 牛乳	
緑	玉ねぎ ごぼう なめこ 人参 キャベツ きゅうり	大根 人参 長ネギ ごぼう 干しいたけ かぼちゃ もやし くきわかめ	玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 キャベツ きゅうり とうもろこし	玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり みかん	
黄	ごはん 春雨	うどん パン粉	ごはん	パン じゃがいも	
11 ごはん わかめのみそ汁 肉じゃが キムチ風味サラダ 牛乳	12 みそラーメン コーンフライ ベビーチーズ 牛乳	13 ポークカレーライス 杏仁フルーツ 牛乳	14 まるパン ビーフシチュー ラーメンサラダ 牛乳	15 五目ごはん じゃがいものみそ汁 厚焼きたまご 牛乳	
赤	油揚げ わかめ 豚肉 とり肉 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	牛肉 ハム 牛乳	
緑	しめじ 長ネギ 玉ねぎ 人参 しらたき いんげん キャベツ なら	もやし 玉ねぎ 白菜 人参 メンマ水煮 長ネギ とうもろこし	玉ねぎ 人参 バイン 黄桃 みかん	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	
黄	ごはん じゃがいも ごま	ラーメン	ごはん 麦 じゃがいも 杏仁豆腐	パン じゃがいも ラーメン	
18 わかめごはん 豆腐のみそ汁 いわしのみぞれ煮 ちくわの和え物 牛乳	19 スパゲッティミートソース ハムのマリネ ヨーグルト 牛乳	20 エビピラフ キャベツのミルクスープ トマトソースオムレツ 牛乳	<p>春分の日</p>	22 中華丼 肉しゅうまい 三色ナムル 牛乳	
赤	わかめ 豆腐 油揚げ いわし ちくわ 牛乳	豚肉 大豆 ハム ヨーグルト 牛乳		えび 卵 牛乳	いか えび 豚肉 うずらの卵 牛乳
緑	玉ねぎ えのき 人参 大根 白菜 きゅうり	玉ねぎ 人参 トマト 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ		玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ 大根 トマト	白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ほうれん草
黄	ごはん ごま	スパゲッティ		ごはん	ごはん 麦 しゅうまいの皮

3月の食育目標

一年間の反省をしよう

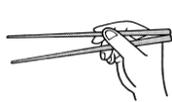
みんなで協力して給食の準備や後片付けができた



正しい姿勢で食べることができた



正しいはしの使い方と食べることができた



よくかんで食べることができた



食事のあいさつをし、感謝して食べることができた



栄養・運動・睡眠に気をつけて元気に過ごした



ひなまつり



3月3日は、「桃の節句」とも「上巳(じょうし)の節句(せっき)」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、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。

