



# 3月 こんだてよていひょう



ひ に ち	よ う び	し ゅ し ょ く	は し の ひ	牛 乳	ふ く し ょ く	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー	
						ち・にく・ほねの もとになる	からだのちようしを ととのえる	ちから・ねつの もとになる	たんぱくし つ	し つ
2	月	ごはん	☆	○	*ひなまつり こんだて* さわらのさいきょうやき すましじる なのはなとコーンのあえもの さんしよくはなゼリー(学)	さわら 牛乳 とりにく とうふ ツナ かまぼこ	こまつな えのきたけ にんじん コーン なのはな キャベツ	こめ ごま さとう	608 kcal 33.3 g 17.4 g 2.0 g	
3	火	コッペパン (いちごジャム)	☆	○	ブロッコリーとかぼちゃグラタン とりにくのフォー いんげんとひきにくのため	ベーコン 牛乳 とりにく チーズ ぶたにく	ブロッコリー たまねぎ かぼちゃ もやし にんじん いんげん こまつな みつば しょうが	パン あぶら さとう バター ビーフン こむぎこ じゃがいも	615 kcal 29.8 g 22.2 g 2.3 g	
4	水	むぎごはん		○	あげやさいのマリネ チキンカレー いちご(2こ)	とりにく 牛乳 スキムミルク	にんじん れんこん しょうが かぼちゃ レモンかじゅう にんにく たまねぎ いちご	こめ むぎ あぶら はちみつ じゃがいも	645 kcal 23.6 g 18.8 g 1.9 g	
5	木	こくとうパン		○	チキンカツ・カラフルソース クラムチャウダー ごまドレサダ	とりにく 牛乳 ハム スキムミルク あさり	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ レモンかじゅう こまつな えのきたけ パプリカ ズッキーニ	パン あぶら パンこ ごま さとう じゃがいも	622 kcal 26.9 g 21.4 g 2.4 g	
6	金	ごはん	☆	○	しらすとあおさのたまごやき さといものそばろに しらたまわらびもち	たまご 牛乳 とりにく しらす だいたい あおさ さつまあげ	にんじん しょうが いんげん たまねぎ	こめ あぶら さとう しらたまもち でんぷん わらびもち さといも	698 kcal 28.9 g 17.0 g 1.6 g	
9	月	ごはん (ひじきのり)	☆	○	グリルチキン(2こ) わかめとねぎのスープ きりぼしだいこんのあえもの ヨーグルト(学)	とりにく 牛乳 ぶたにく のり ひじき ツナ くわかめ わかめ	にら たまねぎ こまつな ながねぎ にんじん きりぼしだいこん きゅうり	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	647 kcal 31.6 g 20.7 g 2.8 g	
10	火	ミルクパン		○	はるキャベツのスープに マカロニチーズ むらさきいもち	とりにく 牛乳 ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ パプリカ マッシュルーム ズッキーニ	パン あぶら さつまいも ごま さとう バター もちこ いもち マカロニ むらさきいも じゃがいも	646 kcal 26.1 g 20.8 g 2.0 g	
11	水	むぎごはん	☆	○	ハンバーグ・こみおろしソース とうふのみそじる きんぴらごぼう	とりにく 牛乳 ぶたにく わかめ あぶらあげ とうふ さつまあげ	だいこんのは たまねぎ しょうが にんじん レモンかじゅう だいこん にんにく ごぼう しいたけ ながねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぷん	644 kcal 29.4 g 21.1 g 2.1 g	
12	木	キャロットパン		○	パンプキンアンサンブルエッグ メキシカンシチュー きのこウインナーのソテー	ぶたにく 牛乳 ウインナー たまご とりにく	にんじん たまねぎ えのきたけ トマト かぼちゃ ズッキーニ しめじ チンゲンサイ グリンピース パプリカ なす マッシュルーム	パン あぶら じゃがいも でんぷん マカロニ さとう	638 kcal 30.4 g 23.9 g 2.5 g	
13	金	ごはん	☆	○	ししゃもいそペフライ にくじゃが ごぼうサラダ	ぶたにく 牛乳 からふとししゃも あおさ かいそう	にんじん たまねぎ いんげん えだまめ ごぼう キャベツ	こめ あぶら さとう ごま パンこ じゃがいも ハエツグマヨネーズ	635 kcal 25.9 g 20.2 g 1.8 g	
16	月	ごはん	☆	○	*ごそつぎょう おめでとうございます! こんだて* ひじきバーグ・あんかけ こうはくすましじる ぶたにくのじぶにふう おいしいいちごクレープ(学)	ぶたにく 牛乳 とりにく ひじき たら あおのり はんぺん あつあげ	にんじん たまねぎ こまつな だいこん たけのこ えのきたけ えだまめ しょうが	こめ あぶら でんぷん ふ さとう さといも クレープ	686 kcal 30.0 g 22.5 g 2.3 g	
17	火	テーブル ロール (キャラメルクリーム)		○	ハッシュドポテト たっぶりやさいのスープ フルーツカクテル	とりにく 牛乳 だいず	にんじん かぶ こまつな パイン みかん	パン バターオイル さとう でんぷん じゃがいも マカロニ	657 kcal 22.3 g 23.2 g 2.2 g	
18	水	小学校 卒業式								
19	木	はちみつパン		○	オムレツ ツナトマトペンネ ハーブバターソテー	たまご 牛乳 ベーコン チーズ ツナ とりにく	にんじん にんにく トマト たまねぎ ピーマン しめじ パプリカ	パン あぶら さとう バター でんぷん ペンネ じゃがいも	658 kcal 31.1 g 22.0 g 2.4 g	
* 3月分 給食費の口座振替日は 4月30日 (木) です *						学校給食摂取基準 児童(8~9歳)		エネルギー たんぱくしつ 21.1~32.5g しつ 14.4~21.7g 食塩相当量 2.0gみまん		

※給食費は、全額が食材料費に充てられています。納め忘れのないようご協力をお願いいたします。

※食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※(学)は、ごはん、パン、牛乳以外で、業者より直接学校へ配送されるものです。

## ひな祭りのおはなし

ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流し雛」の文化が生まれ、やがて雛人形を飾ったり、ひな菓子を楽しんでいくようになりました。



## 各地のひな菓子



<p>おしちもん あいちけん (愛知県)</p>	<p>いがまんじゅう あいちけんしほくわい (愛知県西三河地域)</p>	<p>ひちぎり きょうとふ (京都府)</p>	<p>oiri とっとりけん (鳥取県)</p>
<p>からすみ ぎふけん (岐阜県)</p>	<p>くじらもち やまがたけん (山形県)</p>	<p>ひなまんじゅう いわてけん (岩手県)</p>	<p>うすまきもち かがわけん (香川県)</p>