



# 3月 こんだてひょう



宇都宮市立田原西小学校

給食回数14回(米飯回数12回) 米粉パン1回 県産小麦使用0回

日付	飲み物	主食	副食	栄養価 加リ(kcal) タンパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう			行事	
					骨や筋肉をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる		
1 (木)	牛乳	すめし 酢飯	セルフ五目ちらしずし うしおじる さくらもち	698 24.5 16.9	牛乳 あぶらあげ とり肉 たまご とうふ	ハマグリ たけのこ しいたけ にんじん かんひょう ごぼう	えだまめ こまつな さくら菜 こめ むぎ さとう サラダ油 あん	B日課	
4 (月)	牛乳	むぎい 麦入りごはん	はるまき ナムル とうふのちゅうかスープ	637 19.7 22.2	牛乳 ふた肉 わかめ たまご とうふ	たけのこ きくらげ しいたけ ほうれんそう キャベツ	にんじん ねぎ こめ てんぷん ごま油 サラダ油 こむぎ さとう	B日課 桃の節句	
5 (火)	牛乳	こめこ 米粉パン	チーズオムレツ ジャーマンポテト ミネストローネスープ	640 23.5 20.9	牛乳 たまご チーズ ベーコン	たまねぎ セロリ トマト にんじん パセリ	オレンジ 米粉パン さとう サラダ油 じゃがいも スパゲッティ	B日課	
6 (水)	牛乳	わかめごはん	やきざかな ごまあえ さつまじる	654 28.8 16.0	牛乳 わかめ ほっけ とり肉 とうふ	みそ ヨーグルト ほうれんそう ねぎ キャベツ だいこん もやし にんじん ごぼう	こめ むぎ さとう ごま		
7 (木)	牛乳	スパゲティ ナポリタン	ゆでやさい ミルクゼリー	632 25.9 17.5	牛乳 ふた肉 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト	キャベツ ブロッコリー みかん さとう	スパゲッティ サラダ油 コーン さとう	
8 (金)	牛乳	むぎい 麦入りごはん	セルフおやこどん まろやかみそしる デコボン	651 26.8 20.4	牛乳 とり肉 たまご あぶらあげ みそ	とうにゅう たまねぎ にんじん だいこん だいこん ごぼう	ねぎ デコボン こめ むぎ さとう		
11 (月)	牛乳	な 菜の花おこわ	ひじきとまめのサラダ ゆばとかんぴょうのみそしる さくらゼリー	662 23 15.5	牛乳 ベーコン ひじき みそ とうにゅう	ゆば たまねぎ にんじん エリンギ なの花 キャベツ	かんひょう ねぎ こめ もちこめ サラダ油 オリーブ油 さとう	さといも	
12 (火)	牛乳	ピザトースト	やさいスープ フルーツヨーグルト	619 25.6 20.8	牛乳 サラミ チーズ ベーコン ヨーグルト	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ	もやし こまつな みかん パイン もも	食パン さとう	
13 (水)	牛乳	むぎい 麦入りごはん	チキンマヨぼん ナムル くきわかめのスープ コーヒーゼリー	660 26.9 18.7	牛乳 とり肉 ふた肉 生クリーム	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ たけのこ	もやし こめ むぎ パンこ ごま油 さとう		
14 (木)	牛乳	むぎい 麦入りごはん	いわしのうめしょうゆ煮 ピーナツあえ とんじる	664 28.5 19.4	牛乳 いわし ふた肉 とうふ みそ	にんじん こまつな キャベツ もやし だいこん ごぼう	こめ むぎ さといも サラダ油		
15 (金)	牛乳	せきはん 赤飯	フライドチキン いそべあえ 紅白すましじる おいおいデザート	640 31.9 17.5	牛乳 とり肉 のり なると はんぺん	とうふ ほうれんそう キャベツ にんじん	こめ もちこめ ささげ サラダ油 てんぷん	お祝い献立	
18 (月)	牛乳	むぎい 麦入りごはん	エッグカレー ゆでやさい アセロラゼリー	677 16.7 19.2	牛乳 たまご ふた肉 わかめ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ぶくじんづけ	こめ むぎ サラダ油 ごま油 じゃがいも	B日課	
20 (水)	牛乳	はつがげんまい 芽芽玄米入りごはん	あげ魚とだいこんのもの おひたし ぶりかけ ぼんかん	639 27.5 15.7	牛乳 カジキ	だいこん にんじん こまつな キャベツ ぼんかん	こめ 芽芽玄米 サラダ油 てんぷん さとう		
22 (金)	牛乳	むぎい 麦入りごはん	シュウマイ やさいの中華あえ マーボーどうふ	651 25.2 20.9	牛乳 ふた肉 とり肉 みそ とうふ	たまねぎ しょうが もやし こまつな にんじん	にんにく たけのこ にら ねぎ こめ むぎ ピーナツ さとう ラー油	サラダ油 てんぷん	

摂取基準：エネルギー 640kcal タンパク質 24g 脂質 21.3g 塩分2.5g

☆ 給食は都合により変更になる場合があります。

## 3月3日は「桃の節句」



3月3日はももの節句です。ひなまつりとも言います。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なあられなどを食べたりします。また、古代の中国では、ももは邪気をはらう神聖な木とも言われていました。

### ●ちらしずし

ちらしずしは、春らしい色とりどりの具が祝いの席にふさわしく、ひな祭りで良く食べられるようになりました。



### ●はまぐりのうしお汁

はまぐりは一対になっていて、他の貝とは決して合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。



### ●ひなあられ

ももの節句である「雛祭り」に供えられる節句菓子です。和菓子(あられ)の一種。



## おめでたい日「赤飯」

卒業式などの祝いごとで食べられる赤飯ですが、その理由にはいろいろな説があるようです。一つには、古代の米が赤米だったため、白米を食べるようになって、伝統を重んじるような祝い事には、小豆などで赤く染めたご飯を用いるという説です。他にも、日本では赤は邪気をはらい、厄よけの力があると信じられていた説や赤飯に使われる小豆には薬効があるからなどがあり、こうしたことから祝い事に赤飯が出されるようになったようです。

## 1年間の給食を ふりかえろう

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえてみましょう。

## 菜の花を食べて春を感じよう

菜の花は春に出回る食材のひとつです。ビタミン類や食物繊維が多いので、かせ予防や便秘予防に効果があります。味は少し苦みがありますが、菜の花のほかにも、フキノトウやタラの芽など、春が旬の野菜には苦味のあるものが多いです。苦味も大事な味の一つなので、「春」の味として味わってみましょう。

