



3月 こんだてひょう



宇都宮市立田原西小学校

給食回数15回(米飯回数10回) 米粉パン0回 県産小麦使用0回

日付	飲み物	主食	副食	お も な ざ い り ょ う			行事	ランチルーム		
				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	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	
2 (月)	牛乳	コッペパン	ブルーベリージャム とり肉とじゃがいものケチャップあえ キャベツのスープ	624 24.3 24.8	牛乳 とり肉	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが レモン トマト	パン さとう じゃがいも サラダ油 でんぷん			
3 (火)	牛乳	麦入りごはん	セルフ五目ちらしずし すまし汁 ひなあられ	657 23.7 17.8	牛乳 とり肉 あぶらあげ たまご とうふ	ほんべん たけのこ しいたけ にんじん かんぴょう たまご えだまめ	ほうれん草 こめ むぎ サラダ油 ひなあられ	桃の節句		
4 (水)	牛乳	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き ゆでやさい みそ汁	637 21.3 20.6	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ わかめ	なめこ ねぎ しょうが たまねぎ にんじん	キャベツ ブロッコリー コーン こめ サラダ油	6年生考案 メニュー	6-1 6-2 1-1	
5 (木)	牛乳	麦入りごはん	魚のたつた揚げ 青菜のじゃこ炒め かぶとじゃがいものあられ汁	685 28.9 23.2	牛乳 さば じゃこ	しょうが こまつな かぶ にんじん しいたけ	かぶ こめ むぎ でんぷん サラダ油 ごま油	じゃがいも	6-1 6-2 2-1	
6 (金)	牛乳	ごはん	ハンバーグ ゆでやさい みそ汁	643 26.6 17.6	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ わかめ	みそ キャベツ にんじん こまつな なめこ ねぎ	たまねぎ こめ さとう サラダ油	6年生考案 メニュー	6-1 6-2 2-2	
9 (月)	牛乳	麦入りごはん	シュウマイ チョレギサラダ 八宝菜	680 26.3 21.5	牛乳 ぶた肉 のり うずら卵	こまつな キャベツ にんじん しょうが たまねぎ	しいたけ グリーンピース たけのこ	こめ むぎ でんぷん サラダ油 こむぎこ		6-1 6-2 3-1
10 (火)	牛乳	コッペパン	ゆでやさい ブラウンシチュー ヨーグルト	682 20.8 22.8	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト キャベツ グリーンピース	オレンジ パン サラダ油 じゃがいも		6-1 6-2 3-2	
11 (水)	牛乳	麦入りごはん	さばのみそ煮 おひたし ぶた肉と切干大根の炒めもの	633 22.9 20.2	牛乳 さば みそ ぶた肉	キャベツ にんじん にんにく だいこん	いんげん こめ むぎ サラダ油 さとう ごま		6-1 6-2 4-1	
12 (木)	牛乳	麦入りごはん	コロッケ からしあえ みそ汁	672 22.9 23.1	牛乳 ぶた肉 とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	こめ むぎ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	さとう サラダ油	6-1 6-2 4-2	
13 (金)	牛乳	菜飯	白身魚の紀州つけ焼き ごまあえ いなか汁	667 31.9 20.3	牛乳 さわら とり肉 とうふ みそ	しょうが にんじん かんぴょう ほうれん草 キャベツ こまつな もやし	こめ むぎ ごま サラダ油		6-1 6-2 5-1	
16 (月)	牛乳	赤飯	とり肉のからあげ いそべあえ 紅白すまし汁	633 32.6 16.2	牛乳 とり肉 はんぺん とうふ	しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん のり	こめ もちこめ ささげ サラダ油 でんぷん	お祝い献立	6-1 6-2 5-2	
17 (火)	牛乳	パンズパン	セルフハムカツサンド ポイルキャベツ ポテトスープ ヨーグルト	639 26.3 20.5	牛乳 ハム ベーコン ヨーグルト	トマト キャベツ にんじん たまねぎ コーン	パセリ パン こむぎこ サラダ油 さとう パンこ	B日課		
18 (水)	卒業式									
19 (木)	牛乳	カレーうどん	ゆでやさい キャロットケーキ	603 17.2 23.3	牛乳 ぶた肉 なると わかめ	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ ほうれん草 たまご	キャベツ コーン うどん こむぎこ サラダ油 さとう			
23 (月)	牛乳	わかめごはん	あつやき玉子 こんにやくきんぴら 青菜ときのこのゴマみそ汁	607 22.3 18.2	牛乳 たまご みそ ちくわ わかめ	たまねぎ ほうれん草 しめじ にんじん ごぼう	いんげん こめ ごま こんにやく サラダ油 さとう			
24 (火)	牛乳	コッペパン	セルフホットドック ポイルキャベツ コーンチャウダー	644 24.8 27.1	牛乳 ウインナー ベーコン	トマト キャベツ にんじん たまねぎ コーン	パセリ パン じゃがいも マーガリン こむぎこ	B日課		

☆ 給食は都合により変更になる場合があります。

摂取基準：エネルギー 650kcal たんぱく質 26g 脂質 21.3g 塩分2g

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、ひな祭りでよく食べられるようになりました。



●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ってみましょう。

保護者の方へ 給食白衣について



今年度も、給食白衣のアイロンがけやボタンの取り付け、帽子のゴムなど、持ち帰った際の修繕・補修ありがとうございました。今年度はすべての白衣をクリーニングに出すため、最終日は白衣の持ち帰りはありません。よろしくお願ひします。