



3月 給食献立予定表



海南省立加茂川小学校

日	こんだて	エネルギーのもとになる	血や筋肉・骨など体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	熱量カロリー	
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		小学校	中学校
2 (月)	ちらし寿司 牛乳 菜の花ナムル きつね汁 ワインゼリー	こめ ごまあぶら ごま うどん ワインゼリー	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶらあげ かまぼこ	ちらしずしもと(にんじん たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ) なのはな ほうれんそう もやし にんじん ほししいたけ こまつな	ひな祭り献立です。健やかな成長と幸せをねがう行事で「桃の節句」ともいわれます。日本では祝い事にお寿司を食べる習慣があります。もうすぐ卒業式です。ゼリーで、卒業をお祝いしましょう。	669	785
3 (火)	パン 牛乳 ポテトサラダ ぐたくさんコンソメスープ チキンナゲット	パン じゃがいも こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく チキンナゲット	にんじん えだまめ だいこん キャベツ たまねぎ	サラダ部門で1位のポテトサラダです。じゃがいもには食物繊維やビタミンCが多く含まれています。じゃがいもに含まれているビタミンCは熱に強く、料理をしてもこれににくいので栄養分を効率よく体に取り入れることができます。	665	746
4 (水)	ハンバーグカレー 牛乳 フルーツポンチ	こめ じゃがいも こめあぶら カレールウ あまおうゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん しょうが にんにく みかん パイン	リクエスト献立の自由記述で、「カレーとフルーツポンチのコラボをしてほしい」とリクエストいただきました。ハンバーグをトッピングしていただきます。	779	910
5 (木)	パン 牛乳 ポークビーンズ ひじきと根菜のサラダ	パン じゃがいも こめあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき	たまねぎ にんじん パセリ トマト ごぼう れんこん えだまめ コーン	ひじきは、昔から「食べると長生きする」といわれている食材の一つです。カルシウムやマグネシウム・鉄分などのミネラルが多く含まれています。食物繊維も豊富です。	686	802
6 (金)	ごはん 牛乳 おでん ブロッコリーのごまあえ	こめ さといも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん ちくわ あつあげ	だいこん こんにやく にんじん ブロッコリー キャベツ コーン	ブロッコリーは、花が咲く前のつぼみを食べる野菜で、花野菜の一つです。美容や風邪予防に効果のあるビタミンCが豊富に含まれています。	620	738
9 (月)	ごはん 牛乳 みそラーメン あげシューマイ ゆでもやし	こめ ラーメン ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ シューマイ	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ しょうが にんにく	みそラーメンは日本で生まれたラーメンです。札幌のラーメン店で、みそ汁をヒントに作ったのが始まりと言われます。山形県や新潟県・長野県など、日本各地にご当地みそラーメンがあります。	692	848
10 (火)	パン 牛乳 肉団子の甘酢あん 中華スープ	パン かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう にくだんご とうふ	たまねぎ もやし にんじん ピーマン ほししいたけ にんにく しょうが はくさい コーン	干しいたけは干すことによってビタミンDが増えます。ビタミンDは、成長期のみなさんに必要なカルシウムを体の中に取り込むのを助ける働きがあります。	603	694
11 (水)	みそだれ焼肉丼 牛乳 寄せ鍋風スープ	こめ こめあぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ	たまねぎ にんじん もやし いんげん にんにく はくさい しめじ	江戸時代の鍋は、一人分ずつの鍋でたべていました。その後大きな鍋で家族や仲間が寄り集まって食べるようになり寄せ鍋というようになったそうです。	624	743
12 (木)	パン 牛乳 豚キムチ焼きそば ナタデココポンチ	パン こめあぶら ラー油	ぎゅうにゅう ぶたにく	はくさいキムチ にんじん もやし キャベツ いら みかん パイン ナタデココ	キムチは発酵食品なので、乳酸菌を多く含んでいます。乳酸菌は、腸の働きを良くしてくれます。キムチを使った焼きそばで食欲アップ。腸活で免疫力アップです。	722	848
13 (金)	ごはん 牛乳 鮭ザンギ そえ野菜 五目汁	こめ こめあぶら こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	しょうが にんにく キャベツ だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ	北海道では、唐揚げのことをザンギとよびます。ザンギは、しょうゆやしょうがにんにくなどで味付けしてあげた揚げ物です。鶏肉やタコ・イカなどの魚介類も使用されます。今日は鮭を使った鮭ザンギです。	613	696
16 (月)	豚そぼろ中華丼 牛乳 ツナとほうれん草のあえもの	こめ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ツナ こなかつお	はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ ほうれんそう キャベツ	給食のツナの材料はまぐろです。まぐろに含まれている脂には、血液をサラサラにして血管の病気をふせいだ、り脳の働きをよくする成分が豊富です。	556	655
17 (火)	ホットドッグ 牛乳 カレーキャベツ 切干大根のスープ	パン こめあぶら	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	キャベツ にんじん ぎりほしだいこん えのき いんげん	切干大根は、生の大根と比べてカルシウムは23倍、食物繊維は16倍もふくまれています。ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な切り干し大根は、保存がきくので非常食としてもおすすめです。	568	629
18 (水)	小学校 卒業式 給食はありません						
19 (木)	パン 牛乳 ツナとキャベツのペペロンチーノ グリーンサラダ	パン スパゲティ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ツナ わかめ	キャベツ エリンギ にんじん たまねぎ にんにく こまつな	ペペロンチーノは、イタリア語で「唐辛子」という意味です。イタリアで、ペペロンチーノというだけでは、唐辛子そのものになってしまうので、イタリアで注文する時には「アーリオ・オーリオ・エ・ペペロンチーノ」とお願ひしましょう。	623	720
20 (金)	春分の日						
23 (月)	ハヤシライス 牛乳 レモンドレッシングサラダ	こめ こめあぶら ハヤシルウ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ いんげん トマト キャベツ コーン レモン	今年度最後の給食です。成長期のみなさんにとってカルシウムは大切な栄養素。春休みも牛乳・乳製品・小魚・大豆・海藻など意識して食べましょう。	647	773

※材料の都合により献立を一部変更する場合がありますので、ご了承ください。



3月3日は「桃の節句」です。「ひなまつり」ともいい、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

ひしもち

ひし形に切った3色のおもちを重ねたものです。それぞれの色に意味があり、赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を表すといわれたり、「桃の花」「雪」「大地」を表すともいわれます。健やかな成長への願いが込められています。



ひなあられ

ひなあられの4色(赤・緑・黄・白)は、日本の四季(春・夏・秋・冬)を表しているといわれ、「一年を通して幸せに暮らしてほしい」という願いがあります。ただ、もともとはひしもちを砕いて作ったので昔は3色だったそうです。



ちらしずし

お祝いにぴったりな華やかな料理です。具材として縁起物(えび、れんこん、まめ、錦糸卵、にんじん)や、旬の食材(菜の花・きぬさや)を使うことも多いです。



はまぐりの潮汁

はまぐりの貝からは、もともと1つだった同じ貝同士としかびつたりと合わないことから、「貝合わせ」という宮中の遊びでも用いられていました。「よいパートナーと出会って、幸せに暮らせますように」という願いが込められています。



このマークが付いている日は「リクエスト献立」の日です。お楽しみに!

ひなまつりの行事食



卒業進級 おめでとう