

月	火	水	木	金
14日	15日	16日	17日	18日
麦ご飯	(小麦・乳)コッペパン	麦ご飯	(小麦・乳)米粉パン	麦ご飯
マーボー豆腐 とうふ 80 ぶたミンチ 25 たまねぎ 45 にんじん 20 あおねぎ 5 つちしょうが 0.8 ほししいたけ 0.5 にんにく 0.03 あかみそ 4 まめみそ 2 小麦 テンメンジャン 3 トウバンジャン 0.1 みりん 1 こしょう 0.02 小麦 こいくちしょうゆ 1 さとう 0.8 なたねあぶら 0.2 でんぶん 1 みず 8 小麦 (乳)牛乳 1本	春巻き 小麦 はるまき (50g) 1コ なたねあぶら 7.5 コーンスープ ベーコン 20 しろいんげんまめ 10 じゃがいも 20 たまねぎ 25 にんじん 10 パセリ 0.3 ホールコーン 10 クリームコーン 30 乳 ギョウにゅう 20 ポークパイオン 10 こしょう 0.03 しお 0.25 でんぶん 1 みず 40 さわらフライ 小麦 さわらフライ (40g) 1コ なたねあぶら 6 三色サラダ ロースハム 10 キャベツ 20 にんじん 7 小麦 こいくちしょうゆ 1.4 さとう 0.1 す 1.4 なたねあぶら 0.6 ハンエッグ タルタルソース 1コ さわらフライにかけてたべてね 小麦 (乳)牛乳 1本	大根のうま煮 だいこん 20 ごぼうてん 20 こんにやく 25 だいこん 60 にんじん 10 こまつな 5 みりん 1 さとう 2.2 小麦 うすくちしょうゆ 3.8 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 40 はくさいの塩昆布炒め ぶたにく 25 はくさい 35 小麦 うすくちしょうゆ 0.1 小麦 しおこんぶ 1.2 なたねあぶら 0.2 ビーフシチュー ぎゅうにく 20 きんときまめ 10 じゃがいも 40 たまねぎ 40 にんじん 10 マッシュルーム 10 あかワイン 1 ローリエ 0.02 小麦 デミグラスソース 30 こしょう 0.03 しお 0.2 トマトピューレ 3 トマトケチャップ 3 とんかつソース 3 なたねあぶら 0.2 小麦 こむぎこ 1 みず 40 小麦 (乳)牛乳 1本	無限キャベツ なげん 15 キャベツ 25 にんじん 5 ノンエッグマヨネーズ 4.6 小麦 うすくちしょうゆ 0.2 ごまあぶら 0.2 切干大根のみそ汁 とりにく 15 あぶらあげ 5 こんにやく 10 きりぼしだいこん 3 もやし 10 にんじん 10 えのきたけ 10 あおねぎ 5 みそ 10 けずりぶし 1.7 みず 100 小麦 (乳)牛乳 1本	豚肉のしょうが焼き ぶたにく 30 たまねぎ 20 ピーマン 5 つちしょうが 0.6 みりん 1.2 小麦 うすくちしょうゆ 1.6 なたねあぶら 0.2

3月の行事や食べ物について知ろう

ひなまつり (上巳の節句)

3月3日は、ひなまつりです。ひなまつりは、女の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いする行事で、上巳の節句や桃の節句ともいいます。

ひなまつりには、ちらしずしやひしもちなどを食べる風習があります。ひなまつりに食べる物にこめられた意味や由来を知りましょう。

ちらしずし

ちらしずしは、お祝いごとがあるときに食べられる料理です。例えば、腰が曲がるまで長生きできるようにえびを使うなど、ちらしずしにのせる具材には思いがこめられています。

ひしもち

ひしもちは、色がついたおもちを重ねた食べ物です。菱の実と形が似ていることから、その名前がついたといわれます。黒いとげがある菱の実は、魔よけの力がある縁起のよい食べ物とされていました。

ひなあられ

昔は、ひな人形に外の景色をみせてあげようとする習慣がありました。その時に、ひしもちを外でも食べられるように小さくくだったものがひなあられです。

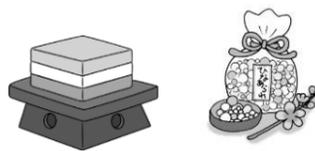
縁起の良い食べ物として

れんこんや豆を入れることもあります。



ひしもちやひなあられの色には

意味があります。



●もも色 ももの花を表し、魔よけを意味します。

●白色 雪を表しています。

●緑色 雪の下に芽吹く新緑を意味します。

春が旬の食べ物

冬の寒さがだんだんと和らいでくる3月の給食には、春が旬の食べ物が使われています。旬の物を食べて、春の訪れを感じましょう。

菜の花

9日には、菜の花のソテーが出ます。菜の花は、春を味わうことができる代表的な野菜です。食べるとほろ苦い味があります。骨や歯をつくる働きをするカルシウムを多く含むので、苦みが苦手な人もまずは一口食べてみましょう。



春キャベツ

キャベツは出荷の時期によって、呼び方が変わると知っていますか。秋に種をまき、春にとれるものを春キャベツといます。そして夏に種をまいて、冬に収穫されるものを冬キャベツといます。とれる時期によって葉に特徴があります。

春キャベツと冬キャベツの違い

●春キャベツ



葉がみずみずしく、やわらかいのが特徴です。

サラダなど火を通さず食べてもおいしいです。

●冬キャベツ



葉が厚く、巻きがかため、平たい形をしています。

煮込み料理に使うのがおすすめです。