



3月学校給食よていこんだてひょう



令和3年度
第12号
宇部市立吉部小学校

日にち (曜日)	主食 しゅしよく	牛乳 ぎゅうにゅう	おかず	使われている食品					エネルギー (kcal)	家庭で とりたい しょくひん 食品	もって くるもの
				(赤) 体をつくる	(緑) 体の調子を整える	(黄) エネルギーのもとになる					
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物			
卵、大豆	牛乳、乳製品	その他の野菜	穀類、砂糖	油脂	たんぱく質 (g)						
肉、魚	小魚、海藻	緑黄色野菜	果物	いも類	種実類						
1 (火)	ごはん		いしかりなべ やさいのマヨソースいため オレンジ	さけ みそ なまあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ はくさい エリンギ しょうが オレンジ	こめ さとう じゃがいも あぶら マロニー	628 25.9		はし
2 (水)	アップルパン		にくだんごのクリームに はなっこりーのソテー	チキンボール ベーコン	ぎゅうにゅう はなっこりー	にんじん チンゲンサイ はなっこりー	たまねぎ キャベツ エリンギ とうもろこし	アップルパン じゃがいも こむぎこ	676 23.6		はし スプーン
3 (木)	ごもくずし		ひなまつりじる とうふシュウマイ こんぶあえ ひなまつりゼリー	とうふ やさいつみれ あぶらあげ えび	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ シュウマイ	ねぎ にんじん	えのきたけ たまねぎ しいたけ ごぼう キャベツ グリーンピース	こめ さとう ゼリー	650 23.2		はし
4 (金)	ごはん		ぶたにくとにらのスープ げんきもりもりフライ	ぶたにく とりレバー	ぎゅうにゅう みそ	にんじん	キャベツ しょうが もやし グリーンピース	こめ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん	603 26.3		はし
7 (月)	ごはん		もずくとおおむぎのスープ こんさいいりつくね こふきいも	ぶたにく つくね	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ パセリ	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	599 19.4		はし
8 (火)	ごはん		ハヤシライス ごぼうサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ ごぼう マッシュルーム とうもろこし	こめ じゃがいも ハヤシルウ	654 19.4		はし スプーン
9 (水)	まるがた よこわりパン		コンソメペイザンヌ メンチカツ ポイルキャベツ いっしょくとんかつソース	ウインナー メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん キャベツ しめじ とうもろこし	パン あぶら	626 22.4		はし
10 (木)	ごはん		みそしる ぶたにくとごぼうのたまごとし	あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ ごぼう	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	571 21.6		はし
11 (金)	しょう さけなめし		かやくうどん スナックエンドウのマヨソテー	とりにく さけ あぶらあげ ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ しいたけ もやし スナックエンドウ	こめ うどん あぶら	569 19.6		はし
14 (月)	ごはん		わかめスープ ビビンバのぐ かたぬきチーズ	とりにく とうふ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ しょうが もやし にんにく とうもろこし	こめ さとう ごま ごまあぶら	632 26.0		はし
15 (火)	ごはん		おいわいじる エビフライ ブロッコリー おいわいデザート	とうふ エビフライ なると	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ねぎ	たまねぎ しいたけ	こめ さとう でんぶん おいわいデザート	723 27.0		はし スプーン
16 (水)	しょう こくとうパン		トマトクリームスパゲティ キャベツとベーコンのソテー ミルメークコーヒー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	パセリ トマト にんじん	たまねぎ にんにく しめじ キャベツ エリンギ	こくとうパン オリーブオイル スパゲティ ミルメーク	698 22.8		はし
17 (木)	むぎごはん		ポークカレー フルーツミックス	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース しょうが みかん パイナップル おうとう	こめ むぎ じゃがいも キャベツ ゼリー	656 19.4		はし スプーン
22 (火)	ごはん		はるさめスープ ぶたにくとやさいの スタミナいため スナックアーモンド	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	はくさい にんにく たまねぎ しょうが しいたけ キャベツ	こめ アーモンド	614 21.8		はし
23 (水)	せわりパン		かぼちゃのとうにゅうスープ ロングウインナー キャベツのカレーソテー	とりにく とうにゅう ウインナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ	パン オリーブオイル	615 28.7		はし
24 (木)	ごはん		しおとんじゃが きりぼしだいこんの おかかいため いちご	ぶたにく なまあげ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ にんにく きりぼしだいこん いちご	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	626 22.5		はし

*牛乳は毎日つきます。 *生産の都合により、食材が入らないことがあります。

ひな祭りの行事食

3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願うひな祭りです。
ひな祭りに食べられるものにはそれぞれ意味が込められています

地域色あふれる

ひな祭りのお菓子



ちらしずし

ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

はまぐりのお吸い物

はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がびったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。

ひなあられ

関東地方では米粒形のボン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。

ひしもち

厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。

おこしもん

あいちけん (愛知県)

いがまんじゅう

あいちけんしなみかわちいき (愛知県西三河地域)

ひちぎり

きょうと (京都府)

おいり

とっとりけん (鳥取県)

からすみ

ぎふけん (岐阜県)

くしらもち

やまがたけん (山形県)

きんかとう

いしかわけんかなざわし (石川県金沢市)

うすまきもち

かかわけん (香川県)