

# 3月 給食だより



## 卒業生の皆さんへ

木の芽や花のつぼみもふくらみ、春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。

卒業と進学を目前にひかえた皆さんは、寂しさと新しい生活への期待をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えてきます。健康な心と体は食事の積み重ねによって作られます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと願っています。



## なぜ、お祝いのときに「お赤飯」を食べるの!?



日本では、赤ちゃんのお食い初めをはじめ、七五三や入学・進級・卒業、成人式、結婚式など、お祝い事のときに「お赤飯」を食べる風習があります。お赤飯は、もち米に小豆やささげを混ぜて蒸したり炊いたりしたもので、中国から伝わった「赤米」がルーツとされています。赤い色が悪いものを追い払うと信じられていたことから、人生の節目となるお祝い事のときに食べられるようになりました。給食でも、卒業のお祝い献立として、赤飯を給食室で炊きます。残さず食べて卒業生の門出をお祝いしましょう。

## ひな祭り の行事食



ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。給食ではひなあられが登場します。



ちらしずし



ハマグリ潮汁



ひしもち



白酒



ひなあられ

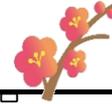


## ねん かん 1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。





日にち	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭でとりたい食品	
				(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 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群			
(曜日)				卵、大豆	牛乳、乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類、砂糖	油脂	たんぱく質 (g)		
				肉、魚	小魚、海藻		果物	いも類	油類	塩分 (g)		
1 (水)	アップルパン	クリームシチュー コーンサラダ ミルメークココア	はし スプーン	とりにく	きゅうり	にんじん	たまねぎ しめじ	アップルパン	バター	647	魚	
2 (木)	むぎごはん	チキンカレー かいそうサラダ	はし スプーン	とりにく	きゅうり	にんじん	たまねぎ しょうが	むぎ	あぶら	618	まめ	
3 (金)	ごはん	ごもくずしのぐ すましじる あぶりやきチキン ひなあられ	はし	とりにく	とうふ	にんじん	ごぼう ししいたけ	こめ	さとう	607	いも	
6 (月)	ごはん	うおそうめんじる チキンチキンごぼう いちご	はし スプーン	とりにく	きゅうり	にんじん	たまねぎ ししいたけ	こめ	あぶら	588	まめ	
7 (火)	ごはん	おやこに いわしのうめに ごまあえ	はし	とりにく	たまご	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	677	やさい	
8 (水)	しょうパン チョコスブレッド	わかめうどん やさいとベーコンのソテー	はし	とりにく	かまぼこ	ねぎ	たまねぎ キャベツ	パン	チョコスブレッド	583	いも	
9 (木)	ごはん	さつまじる さかなのコーンやき ミニトマト	はし	とうふ	とりにく	にんじん	ごぼう だいこん	こめ	さとう	587	乳製品	
10 (金)	ごはん	ごまみそに とりにくとたかなのそぼろ オレンジ	はし	とりにく	とうふ	にんじん	たけのこ	こめ	さとう	611	かいそう	
13 (月)	ゆかりごはん	ぶたじる いわしのみぞれに きりほしだいこんのはりはりいため	はし	とうふ	ぶたにく	にんじん	ごぼう だいこん	こめ	ごま	623	やさい	
14 (火)	ごはん	ピーフンスープ あげさかなのスパイシーソース おこめのババロア	はし スプーン	ぶたにく	ホキ	にんじん	たまねぎ もやし	こめ	あぶら	639	まめ	
15 (水)	しょうこくとうパン	やきスパゲティ おからキッシュ いちご	はし	ぶたにく	いから	にんじん	キャベツ たまねぎ	こくとうパン	あぶら	672	いも	
16 (木)	せきはん	とうふじる とりにくのからあげ なのはなソテー おいおいケーキ	はし スプーン	とうふ	かまぼこ	にんじん	たまねぎ えのきだけ	せきはん	あぶら	645	くだもの	
20 (月)	ごはん	かきたまじる さばのしおやき だいずのいそに	はし	とうふ	とりにく	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	598	やさい	
22 (水)	ごはん	すいぎょうざスープ ぶたキムチ オレンジ	はし	ぶたにく	スープ	にんじん	もやし キャベツ	こめ	あぶら	574	魚	
23 (木)	ナン	ABCスープ ドライカレーのぐ とうにゅうパンナコッタ	はし スプーン	とりにく	パセリ	にんじん	たまねぎ キャベツ	ナン	カレー	555	いも	

\*牛乳は毎日つきます。

地元産の食材に○をつけています

\*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

※17日は琴芝小学校は卒業式のため給食はありません。