

# 3月給食だより



卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…本校の給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？ 食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。



## なぜ、お祝いのおきに「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、お祝い事のおきに「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お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。

## 3月3日 ひな祭り



女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリ潮汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1 cm くらいの丸形のあられが親しまれています。給食では、ごもくずしとひなあられでお祝します。

## 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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
1群	2群	3群	4群	5群	6群						
1 (火)	むぎごはん	カレーライス かいそうサラダ	はし	ぎゅうにく	きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン	こめ	あぶら むぎ カレールウ じゃがいも ドレッシング	619 17.7 2.5	魚
2 (水)	アップルパン	クリームシチュー コーンサラダ ミルクコーヒー	はし スプーン	ベーコン	きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム チンゲンサイ キャベツ コーン	アップルパン	あぶら じゃがいも バター こむぎ コーヒー	726 23.3 1.3	まめ
3 (木)	ごはん	ごもくずしのぐ はんぺん汁 あぶりやきチキン ひなあられ	はし	あなご	きゅうにゅう	にんじん	ごぼう しいたけ きぬさや わんごん えのきだけ ねぎ	こめ	さとう ひなあられ	663 26.0 2.1	やさい
4 (金)	ごはん	ごまみそに さんまのみぞれに ほうれんそうのあえもの	はし	ちくわ	みそ	にんじん	たけのこ さやいんげん キャベツ	こめ	すりごま じゃがいも こんにやく さとう	764 30.3 3.0	乳製品
7 (月)	ごはん	とうふじる チキンチキンごぼう	はし	とうふ	きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきだけ かまぼこ わかめ ねぎ	こめ	あぶら しょうが ごぼう でんぶん さとう	591 24.4 1.4	いも
8 (火)	ごはん	すいぎょうざスープ はるまき ゆでブロッコリー	はし	ぎょうざ	きゅうにゅう	にんじん	もやし キャベツ ねぎ ブロッコリー	こめ	あぶら はるまき	754 21.4 1.8	さかな
9 (水)	パン	かきたまスープ ハンバーグきのこソースかけ	はし	たまご	きゅうにゅう	にんじん	きくらげ しめじ ハンバーグ ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム エリンギ	パン	チーズソース じゃがいも さとう	640 28.5 2.1	かいそう
10 (木)	ごはん	みそしる さばのしおやき だいずのいそに	はし	あぶらあげ	きゅうにゅう	にんじん	だいこん ねぎ	こめ	じゃがいも こんにやく さとう	621 31.1 2.5	やさい
11 (金)	ごはん	けんちょう かぼちゃひきにくフライ オレンジ	はし	とうふ	あぶらあげ	にんじん	だいこん しいたけ かぼちゃひきにくフライ さやいんげん オレンジ	こめ	あぶら こんにやく さとう さといも	682 22.1 1.2	まめ
14 (月)	ごはん	マーボーどうふ やきぎょうざ もやしのしおいため	はし	とうふ	きゅうにゅう	にんじん	しょうが たけのこ ぶたにく ねぎ たら みそぎょうざ こまつな にんにく もやし	こめ	ごまあぶら でんぶん さとう	672 26.9 2.0	魚
15 (火)	ごはん	ぶたじる ちくわのにしょくあげ いちご	はし	とうふ	きゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん ぶたにく あおのり ねぎ みそちくわ いちご	こめ	あぶら さつまいも こんにやく こむぎこ	639 23.1 1.7	乳製品
16 (水)	こくとうパン	ジュリエンヌスープ ささみチーズフライ ミニトマト	はし	ベーコン	きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ささみチーズフライ パセリ もやし ミニトマト	こくとうパン	あぶら じゃがいも	593 19.4 2.0	くだもの
17 (木)	せきはん	すまし汁 とりにくのからあげ なのはなのごまいため ケーキ	はし スプーン	とうふ	きゅうにゅう	にんじん	ねぎ えのきだけ なると わかめ にんじん なばな キャベツ とりにく	こめ	あぶら でんぶん ごま さとう ケーキ	747 30.2 2.8	いも
22 (火)	ごはん	みそしる ぶたにくのしょうがやき オレンジ	はし	とうふ	きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ あぶらあげ わかめ ねぎ みそぶたにく チンゲンサイ オレンジ	こめ	ごま さとう	596 23.6 2.1	やさい
23 (水)	しょうパン ソフトチーズ	やきスパゲティ なのはなソテー	はし	ぶたにく	きゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ いかに かまぼこ チーズ ウインナー ねぎ もやし なばな コーン	パン	あぶら スパゲティ	635 28.4 3.0	いも
24 (木)	ナン	はくさいスープ ドライカレーのぐ おのちゃムース	はし スプーン	ベーコン	きゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ ぎゅうにく ムース ねぎ ぶたにく パセリ しょうが にんにく	ナン		606 24.6 3.3	まめ

\*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

※18日は琴芝小学校は卒業式のため給食はありません。