



3月学校給食よていこんだてひょう



令和3年度
第12号
宇部市立万倉小学校

| 日にち (曜日) | 主食 | 牛乳 | おかず | 使われている食品 | | | | | エネルギー (kcal) | かいてい 家庭で とりたい しょひん 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 | 脂質 | たんぱく質 (g) | | | |
| 卵、大豆 | 牛乳、乳製品 | その他の野菜 | 穀類、砂糖 | 油脂 | | | | | | | |
| 肉、魚 | 小魚、海藻 | 緑黄色野菜 | いも類 | 種実類 | | | | | | | |
| 1 (火) | ごはん | | いしかりなべ やさしいマヨソースいため オレンジ | さけ みそ なまあげ 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 マロニー | マヨネーズ あぶら | 628 | | 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 | 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 | バター あぶら | 676 | | 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 とうふシュウマイ | 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 | | 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 とりにく とりレバー みそ | にら 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 でんぷん | ごまあぶら あぶら | 603 | | 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 こぶきいも | ぶたにく つくね 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 | | はし |
| 8 (火) | ごはん | | ハヤシライス ごぼうサラダ | ぎゅうにく | にんじん マッシュルーム | たまねぎ キャベツ えだまめ ごぼう | こめ じゃがいも | あぶら ハヤシルウ | 654 | | はし スプーン |
| 9 (水) | まるがた よこわりパン | | コンソメパイザンヌ メンチカツ ポイルキャベツ いっしょくとんかつソース | ウイナー メンチカツ | 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 | | 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 たまご ぶたにく | 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 | あぶら | 571 | | はし |
| 11 (金) | しょう さげなめし | | かやくうどん スナッフエンドウのマヨソテー | とりにく さけ あぶらあげ ウイナー | にんじん こまつな スナッフエンドウ | たまねぎ エリンギ しいたけ もやし | こめ うどん | マヨネーズ あぶら | 569 | | はし |
| 14 (月) | ごはん | | わかめスープ ピピンパのぐ かたぬきチーズ | とりにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにく チーズ | にんじん ねぎ さいやいんげん | 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 | | はし |
| 15 (火) | ごはん | | おいわいじる エビフライ ブロックリー おいわいデザート | とうふ エビフライ なると | にんじん ブロックリー ねぎ | たまねぎ しいたけ | こめ さとう でんぷん | あぶら | 723 | | 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 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 バター ミルメーク | 698 | | 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 | 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 パン おうとう | こめ むぎ じゃがいも ゼリー | あぶら カレールウ | 656 | | はし スプーン |
| 22 (火) | ごはん | | はるさめスープ ぶたにくとやさしい スタミナため スナックアーモンド | とりにく ぶたにく | 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 あぶら アーモンド | 614 | | はし | |
| 23 (水) | せわりパン | | かぼちゃのとうにゅうスープ ロングウイナー キャベツのカレーソテー | とりにく とうにゅう ウイナー | 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 | | はし |
| 24 (木) | ごはん | | しおとんじゃが きりほしだいこんの 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 | にんじん ねぎ こまつな | たまねぎ にんにく きりほしだいこん いちご | こめ じゃがいも こんにゃく さとう | ごまあぶら あぶら | 626 | | 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

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。

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。

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形がぴ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。

地域色あふれる

ひな祭りのお菓子

- おこしもん (愛知県)
- いがまんじゅう (愛知県西三河地域)
- ひちぎり (京都府)
- おいり (鳥取県)
- からすみ (岐阜県)
- くしろもち (山形県)
- きんか糖 (石川県金沢市)
- うすまきもち (香川県)