



3がつ こんだてカレンダー

令和7年度 田迎小

	月	火	水	木	金
	<p>3月3日は桃の節句「ひなまつり」です</p>				
<p>こんだて</p> <p>ねつやちからになる</p> <p>ち、にく、ほねをつくる</p> <p>からだのちょうしをととのえる</p>	<p>【ちらしずし】</p> <p>旧暦では、桃の花の季節にあたるので、「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と健康を願う年中行事です。ひなまつりに食べる料理を紹介します。</p>		<p>【ひなあられ】</p> <p>赤は血や命など生命のエネルギーを、緑は木々の芽吹きの色で自然の生命力やエネルギーを、白は雪の大地をイメージして大地のエネルギーを表しているそうです。それに黄色が加わり、ひなあられは春夏秋冬を表していると言われています。</p>		<p>【はまぐりのおすいもの】</p> <p>貝がらが2つぴったりと合い、仲のよい夫婦にちなんで食べられているそうです。</p>
こんだて	<p>2 もやしのごますあえ ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ごはん みそしる</p>	<p>3 「ひなまつり」 ひなあられ さかなのてんぷら</p> <p>ちらしずし すましじる</p>	<p>4 きゅうりとチキンのサラダ マーシャルピンズ</p> <p>しょくパン タンタンめん</p>	<p>5 てづくり あつあげの ひじきふりかけ チリソース</p> <p>むぎごはん チンゲンサイとたまごのスープ</p>	<p>お別れ遠足</p> <p>お弁当の日です。準備をお願いします。</p>
ねつやちからになる	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	こめ むぎ さとう こむぎこ あぶら あられ	パン さとう めん あぶら ごま ごまあぶら マーシャルピンズ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ごま	
ち、にく、ほねをつくる	ぎゅうにゆう ぶたにく あぶらあげ だしりこ	ぎゅうにゆう たまご たら あおりのとうふ わかめ だしかつお・こんぶ	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず チキンフレーク	ぎゅうにゆう あつあげ ぶたにく たまご かつおぶし ひじき	
からだのちょうしをととのえる	ピーマン キャベツ たまねぎ しょうが にんじん もやし きゅうり えのき ねぎ	にんじん せり れんこん ごぼう かんぴょう しいたけ ねぎ たまねぎ えのき	ねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが もやし たまねぎ キャベツ きゅうり	ピーマン たまねぎ しめじ にんにく しょうが チンゲンサイ にんじん えのき ゆかり	
こんだて	<p>9 ゆかりあえ なつとう</p> <p>ごはん にくじゃが</p>	<p>10 どんぶりのぐ きびなごフライ</p> <p>たっぷりチンゲンサイの たんたんどんぶり はるさめじる</p>	<p>11 フルーツミックス チリコンカン</p> <p>しょくパン やさいのスープに</p>	<p>12 なのはなあえ さばのソースに</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p>	<p>13 にんじんサラダ</p> <p>あげパン にくだんごスープ</p>
ねつやちからになる	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら パンこ はるさめ	パン さとう あぶら じゃがいも カクテルゼリー	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも でんぶん	
ち、にく、ほねをつくる	ぎゅうにゆう ぶたにく ちぎりあげ こうやどうふ なつとう	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご だいず きびなご かまぼこ だしかつお・こんぶ	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゆう さば たまご かまぼこ だしかつお・こんぶ	
からだのちょうしをととのえる	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ チンゲンサイ ゆかり もやし キャベツ	チンゲンサイ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが しいたけ にんじん	にんじん たまねぎ にんにく こまつな キャベツ しめじ パイン もも みかん	しょうが なのはな キャベツ コーン にんじん ねぎ たまねぎ えのき	
こんだて	<p>16 そつぎょうおいおいこんだて</p> <p>こうはくなます チキンカツ</p> <p>チョコレート ケーキ</p> <p>ごましお</p> <p>せきはん わかめじる</p>	<p>17 かいそうサラダ いりこだいず</p> <p>むぎごはん ビーフカレー</p>	<p>18 ミックスナッツ だいこんサラダ</p> <p>パインパン きつねうどん</p>	<p>19 そつぎょうしき 卒業式</p> <p>6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。「食べることは生きること」です。みなさんの健やかな成長を願っています。</p>	<p>19 しゅんぶん ひ 春分の日</p> <p>昼と夜の長さが同じになる日です。これからあたたかくなっていくため、未来にむけて農作物の豊作を祈願する日ともいわれています。</p>
ねつやちからになる	もちごめ ごま パンこ あぶら さとう ケーキ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	パン さとう うどん あぶら アーモンド カシューナッツ		
ち、にく、ほねをつくる	ぎゅうにゆう あずき とりにく とうふ かまぼこ わかめ だしかつお・こんぶ	ぎゅうにゆう ぎゅうにく わかめ だいず いりこ	ぎゅうにゆう あぶらあげ かまぼこ だしかつお・こんぶ わかめ		
からだのちょうしをととのえる	だいこん にんじん ねぎ たまねぎ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ だいこん きゅうり		
こんだて	<p>23 しらぬい ちゅうかあえ</p> <p>ごはん マーポーどうふ</p>	<p>24 修了式</p> <p>卒業・進学おめでとう!</p> <p>ご卒業、ご進学おめでとうございます。健康な体は毎日の食事からつくられています。ことを忘れずに、今まで学んだことや給食の献立を参考に、栄養バランスのよい食事を心がけてください。</p>	<p>今月のテーマ</p> <p>1年間の食生活をふり返ろう</p> <p>今年度がもうすぐ終わります。1年間の食生活の中でよくできたところはいつありますか？右のチェックシートを読んで、できたところにチェックをつけましょう。できなかったところは来年の目標にしましょう。</p>		
ねつやちからになる	こめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら ごま				
ち、にく、ほねをつくる	ぎゅうにゆう とうふ ぶたにく だいず しらす				
からだのちょうしをととのえる	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく こまつな もやし しらぬい				

※献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。