

3月 こんだてよいひょう



令和4年度

熊本市立芳野小中学校

ひ	よう	しゅしょく	牛乳	おかず	ざいりょう			小	中
					ねつやちからになる	ちやくやくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
1	すい	ミルクパン	牛乳	うずらいいりカレーとうふ せんきりポテトのサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うずらたまご	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ねぎ キャベツ	○	○
2	もく	ぶたじゃこどん	牛乳	ゆかりあえ けんちんじる	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし とうふ こんぶだし	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう しょうが ねぎ はくさい しいたけ ゆかり	○	○
3	きん	ちらしすし	牛乳	さかなのかりかりフライ とうふのすましじる ひなあられ	こめ あぶら さとう むぎ	ぎゅうにゅう ホキ たまご わかめ とうふ かまぼこ こんぶかつおだし	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう かんぴょう しいたけ こまつな えのきたけ	○	×
6	げつ	しょくパン	牛乳	こめこのクリームスープ かいそうサラダ こくとうビーンズ	パン さとう あぶら ごま ごまあぶら こめこ じゃがいも こくとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ チーズ だいず かいそうめん ワカメ	にんじん たまねぎ キャベツ	○	1.2
にゅうせんこんだて									
7	か	むぎごはん	牛乳	さばのソースに コロナにかつなやき ワカメじる	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう しらす ワカメ さば たまご とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ しょうが こまつな はくさい ねぎ	○	1.2
8	すい	こくとうパン	牛乳	タンタンめん だいこんサラダ ムース	パン あぶら ごま ごまあぶら ムース さとう スパゲティめん	ぎゅうにゅう ワカメ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり だいこん もやし しょうが ちんげんさい	○	1.2
9	もく	ぼうさいカレー	牛乳	じゃこまめサラダ ふくじんづけ ミニゼリー	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず しらすぼし	にんじん たまねぎ きゅうり ふくじんづけ	○	1.2
10	きん	むぎごはん	牛乳	さかなのハンバーグ ちんげんさいのしおこんぶあえ とうふのみそじる	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さかなハンバーグ とうふ あげ みそ しおこんぶ いりこだし	にんじん ちんげんさい だいこん もやし ねぎ	○	1.2
13	げつ	パインパン	牛乳	ポークビーンズ かみかみチーズサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも カシューナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ しらすぼし	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり トマトかん パイン	○	1.2
ひごまるデー ちんげんさい									
14	か	むぎごはん	牛乳	さかなのかばやき ほうれんそうのひじきあえ じゃがいものみそじる	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ひじき あげ みそ いりこだし	にんじん たまねぎ しょうが はくさい ほうれんそう ねぎ	○	1.2
15	すい	しょくパン	牛乳	ごもくうどん ごぼうのごまネーズあえ マーシャルビーンズ	パン うどん ごま ノンエッグマヨネーズ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ワカメ あげ かつおこんぶだし	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ ごぼう	○	1.2
16	もく	ごはん	牛乳	チャーチャンとうふ もやしのナムル いっしょくあじつけのり	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ しらすぼし とうふ あじつけのり	にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ しいたけ もやし なら	○	1.2
おいわいこんだて									
17	きん	むぎごはん	牛乳	とんかつ こうはくなます すましじる デザート	こめ むぎ さとう パンこ ごま こむぎこ あぶら ケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いかかつお かつおこんぶだし	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ えのきたけ	○	1.2
20	げつ	ミルクパン	牛乳	さかなのチリソース やさいのスープに フルーツミックス	パン さとう あぶら でんぷん じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ホキ ウイナー	にんじん たまねぎ だいこん にんにく しょうが ねぎ こまつな パイン おうとう	○	1.2
22	すい	きなこあげパン	牛乳	しるピーフン にんじんサラダ いっしょくアーモンド	パン さとう あぶら ピーフン アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ ツナ かまぼこ	にんじん たまねぎ しょうが はくさい コーン	○	1.2

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります。ご了承下さい。

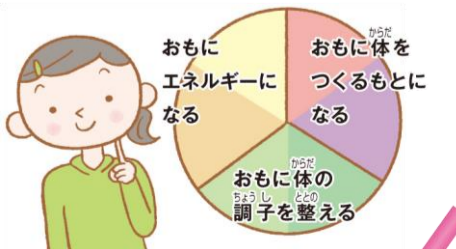


ねんかん 1年間の食べ方

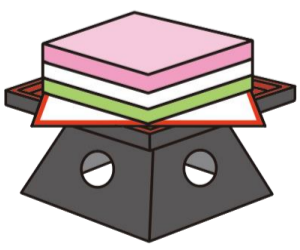


食べ物の栄養のはたらきを考えながら食べることができた。

食べ物を大切にし、いろいろな人に感謝して食べることができた。



「ももの節句」と「ひしもち」



3月3日の「ももの節句」の行事食のひとつに、「ひしもち」があります。
「ひしもち」は、ひし形に作った赤、白、緑の3色のおもちを重ねたもので、それぞれのおもちの色には、意味があります。

赤は『魔除け(災いをはらいのける)』、白は『清浄(清くてけがれないこと)』、緑は『健康』を意味し、女の子の健やかな成長への願いが、こめられています。

3色のおもちは、春を迎える喜びを表しているともいわれています。赤は『桃の花』、白は『雪』、緑は『新緑』で、雪の下から新緑(新芽)が芽吹き、桃の花を咲かせる様子を表しているそうです。



