

3月 献立カレンダー


★「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p>ごはんは 写真を目安に 盛り付けましょう</p> 	<p>このマークの おかずは小学 校給食と同じ メニューです</p> 	<p>お玉マークを目安に 盛り付けましょう マークのない日は 汁物です</p>  <p>1杯半</p>	<p>3月3日はひな祭り ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上白のおはらい（自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習）が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。</p> 	<p>1 ごはん 大根のすまし汁</p> <p>鶏肉の照り焼き 米粉ももタルト ほうれん草のごま和え 手作り昆布ふりかけ</p> <p>3月3日は、ひな祭りで、桃の節句ともよばれ、桃の花を飾る風習があります。米粉ももタルトの空き袋は、ストローのごみ袋に入れてください。</p>
<p>4 ごはん 豚どん</p> <p>さけのレモンしょうゆかけ ひじきの煮物 小松菜とちりめんじゃこの和え物</p> <p>小松菜と、ちりめんじゃこはどちらもカルシウムを多く含む食品です。カルシウムは、骨や歯を丈夫にする働きがあります。</p>  <p>1杯</p>	<p>5 ごはん コンソメスープ</p> <p>れんこんのはさみ揚げ 切干大根の肉みそ 豆苗ともやしのおひたし</p> <p>切干大根は、食品中の水分を減らし、微生物の繁殖をおさえ、保存性を高めた乾燥食品です。</p>	<p>6 コッペパン とうもろこしのスープ</p> <p>白身魚フライのソースかけ ほうれん草と エリンギのソテー フルーツナタデココ チョコレートクリーム</p> <p>白身魚の骨に気をつけて食べましょう。パンの袋とチョコレートクリームの空き袋は、ストローと一緒に大きなごみ袋に入れてください。</p> 	<p>7 卒業お祝い ごはん のっぺい汁</p> <p>鶏肉のから揚げ ソーススパゲティ 紅白大福 菜の花の和え物</p> <p>今日は、卒業お祝いメニューです。のっぺい汁は、お祝いの席で食べられます。調理場で手作りする鶏のからあげ、今が旬の菜の花の和え物や、紅白の大福を出します。紅白大福の空き袋は、ストローのごみ袋に入れてください。</p>	<p>8 ごはん ハヤシライス</p> <p>とんかつ 春雨サラダ ベーコンとれんこんのピリ辛炒め ぶどうゼリー</p> <p>ぶどうゼリーの空き容器は、ストローのごみ袋に入れてください。</p>  <p>2杯</p>
<p>11 ごはん 豚汁</p> <p>ハンバーグのケチャップかけ すりおろしりんごゼリー 保存食で栄養満点サラダ ゆかりふりかけ</p> <p>今日は、防災メニューとして、災害時によく炊き出しで作られる豚汁、保存食で作ることができるサラダ、常温でも保存のきくゼリーを提供します。すりおろしりんごゼリーの空き容器とゆかりふりかけの空き袋は、ストローのごみ袋に入れてください。</p>	<p>12 ごはん スタミナ炒め</p> <p>かぼちゃチーズフライ 白菜のおかか和え パインアップル缶</p> <p>白菜は、寒くなると甘くなるのを知っていますか。これは、葉が凍らないように、光合成でためたでんぷんを糖に変え、葉に集めるためです。</p>  <p>1杯</p>	<p>13 コッペパン 鶏肉とマカロニの クリームシチュー</p> <p>白身魚のバジルフライ スラッピージョー ごぼうサラダ いちごとりんごのジャム</p> <p>白身魚の骨に気をつけて食べましょう。パンの袋といちごとりんごのジャムの空き袋は、ストローなどと一緒に大きなごみ袋に入れてください。</p>  <p>2杯</p>	<p>14 ごはん 肉団子の中華スープ</p> <p>いかなゲット ウイナーとキャベツ のソテー さつまいものあま煮</p> <p>今は、春キャベツという、やわらかく甘味のあるキャベツがおいしい時期です。キャベツには、ビタミンUという栄養素が含まれ、食べたものを消化・吸収するのを助けます。</p>	<p>15 卒業式</p> 
<p>18 ごはん 白菜のスープ</p> <p>鶏肉の黒こしょう焼き マカロニの ケチャップ炒め マッシュポテト 人参のサラダ</p> <p>マカロニのケチャップ炒めは、小学校で人気の献立で、輪切りのソーセージと野菜を炒め、ケチャップなどの調味料で味付けし、ゆでたマカロニを合わせました。</p>	<p>19 ごはん ピリ辛豚じゃが</p> <p>さわらのゆずみそかけ キャベツとささみの あま酢和え ごぼうと牛肉のきんぴら</p> <p>さわらのゆずみそかけのタレは、白みそに、みりん、砂糖、しょうゆを混ぜて、ゆず果汁でさわやかな風味をつけました。さわらの骨に気をつけて食べましょう。</p>  <p>1杯</p>	<p>20 春分の日</p>	<p>21 ごはん 中華豆腐</p> <p>春巻き ブロッコリーとツナの サラダ フルーツ杏仁豆腐</p> <p>ブロッコリーの茎は、表面の皮を取り除くと、おいしく食べられます。加熱することで消化しやすくなり、甘みが増します。</p>  <p>1杯</p>	<p>非常用持ち出し袋に 入れたい食料</p> <p>非常用持ち出し袋に入れる食料は、封を切ったらすぐに食べられるものにしましょう。おなかを満たす缶入りのパンやレトルトのおかず、心を満たす果物の缶詰やようかんのほか、水や野菜ジュースなどの飲み物を入れます。</p> 


そつぎょう

ご卒業

おめでとうございます!



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。



箸・ナフキンは毎日持ってきましょう スプーンマークの日はスプーンがあると食べやすいです

出典：少年写真新聞社「家庭とつながる！新食育ブック③成長期に大切な食品」
「家庭とつながる！新食育ブック④食の自立」