

# 3月分給食もりつけ表

美杉 小学校

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
3 ぎゅうにゅう さんしょくだんご ちらしずし(むぎごはん) あおさいりすましる	4 ぎゅうにゅう カレーピーンズ げんりょうむぎごはん いかいりやきそば	5 ぎゅうにゅう ごぼうサラダ みかん ロールパン カチャトーラ	6 ぎゅうにゅう ごはんにかける カツカレー(むぎごはん)ヒレかつ ふくじんづけ カレーソース	7 ぎゅうにゅう ヨーグルト こくとうパン つぎょうざ はるさめスープ
3月3日はひな祭りです。ひな祭りは、桃の花が咲く時期なので「桃の節句」ともよばれます。子どもたちの健やかな成長と幸せを願う行事です。	かむ力をつけるためには、かみ応えのある食品をよくかんで食べ、かむことを意識することが大切です。カレーピーンズを口に入れたら、箸をおいてかむことに集中してみてください。	「カチャトーラ」は、イタリアの伝統的な料理です。「漁師風」という意味で肉や野菜、豆をトマトで煮込みます。イタリアでは栄養のあるものを木曜日に食べる習慣があるそうです。	カレーは、外国から日本に伝わった料理ですが、カツカレーは日本のプロ野球選手が考えたといわれています。ごはんにかつをのせ、その上にカレーをかけていただきます。	津ぎょうざは、直径15cmのぎょうざの皮に、ひき肉や野菜を混ぜた具をひとつひとつ手作業で包んで、油で揚げて作ります。今日は、津ぎょうざの歌を聞きながら食べてみてください。
10 ぎゅうにゅう まぐろのごまがらめ ふうみづけ むぎごはん ごもくじる	11 ぎゅうにゅう ぶりのてりやき えいようかん むぎごはん しろみそしる	12 ぎゅうにゅう さけのしょうがやき キャベツともやしのしそあえ むぎごはん だいこんとがんもどきのにも	13 ぎゅうにゅう やきししゃも(ひとり2び) キャベツのあさづけ むぎごはん あつあげのみそいため	14 ぎゅうにゅう ローストポテト バナにはさむ ツナサラダ セルフツナサンド(ロールパン) やさいスープ
まぐろは、海の中で泳ぎ続けていないと溺れてしまうので、生まれたときから泳ぎ続けています。そのため、筋肉がとても発達しています。今日は油を揚げ、ごまをからめました。	三重県津市の井村屋で作られている備蓄用のえいようかんは、1本食べるだけでごはん小盛り一杯分のエネルギーをとることができます。いつ起こるかかわからない大きな災害に備えておきましょう。	がんもどきの材料は、水気をしぼった豆腐にすったしいも、にんじん、ごぼう、しいたけ、昆布などを混ぜ合わせて丸く成型し油で揚げたものです。関西では「ひりょうず」とよばれています。	ししゃもは、かみかみメニューです。頭からしっぽまでまるごと食べられます。よくかんで食べましょう。ししゃもは、漢字で「柳の葉の魚」と書きます。ギャラリーの魚釣りは体験しましたか。	学校給食のパンは、おかずと一緒に食べることを考えて、余分な添加物を使わず必要最小限の材料でシンプルな味で作られています。
17 ぎゅうにゅう さばのみそに ごまつなともやしのいそかあえ むぎごはん ひじきとじゃがいものために	18 ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ごまつなともやしのごまあえ さくらゼリー せきはん みすぎみそのみそしる	19 卒業式 そつぎょうしき	 <p>6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。</p> <p>健康な心と身体は、</p> <p>毎日の食事の積み重ねによって作られます。</p> <p>「食」という字は、「人」を「良」くすると書きます。</p> <p>“食べることは”“生きること”。</p> <p>中学生になっても身体のことを考えて、いろいろなものを</p> <p>バランスよく食べ、元気に過ごしてください。</p> <p>今日という日を新しいスタートにして、</p> <p>みなさんの中学校での活躍を応援しています!!</p> 	
ひじきには、骨や歯を作るカルシウム、血液の循環をよくするマグネシウム、おなかの調子を整える食物せんいなどが含まれています。また、鉄分も豊富で「鉄分の王様」といわれています。	今日は、6年生にむけたお祝い給食です。赤飯に使われる小豆の赤色が災いを避けるとされることから、赤飯は昔からお祝いなどのおめでたい日に食べられてきました。			

## ひ な ま つ り

**〈ちらし寿司〉**  
さまざまなお祝いの日のごちそうとして食べられる料理です。具材には長寿の象徴である「えび」、見通しがよくなる「れんこん」、金銀を表す「錦糸卵」など、縁起の良いものが使われます。

**〈ひし餅〉**  
緑色は木の芽、白は雪、桃色は生命を表しています。子孫繁栄や長寿の願いを込めています。

**〈ひなあられ〉**  
元々は、ひし餅をくだいて作っていました。桃色、白、緑があります。関西のあられは丸くしてよばく、関東のものはお米の形で甘いのが特徴です。

**〈はまぐりのお吸い物〉**  
はまぐりは、2枚の貝殻がぴったりとあいつの貝殻とは決して合わないことから夫婦円満の象徴とされています。良縁に恵まれ、幸せになります。う願いを込めていただきます。

**〈白酒〉**  
桃は邪気を払い、不老長寿を与えらとされており、桃の花を酒に浸した「桃花酒」を飲むことで、健康になるといわれていたそうです。