

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)
2	3	4	5	6
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さんしょくだんご</p> <p>さわらのてりやき</p> <p>ちらしずし(しろごはん)</p> <p>しろみそしる</p>	<p>いちごジャム</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>げんりょうロールパン</p> <p>スパゲッティミートソース</p> <p>コーンサラダ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さけのしょうがやき</p> <p>なばなのごまあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>こうやどうふのもの</p>	<p>デコポン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>つぎょうざ</p> <p>つぼづけ</p> <p>6年生リクエスト</p> <p>むぎごはん</p> <p>はるさめスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>やししやも(ひとり2び)</p> <p>ごうみづけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>じゃがいものそばろに</p>
<p>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。</p>	<p>スパゲッティは、イタリアから伝わった食べ物で、イタリア語で「ひも」という意味です。今日は、手作りのミートソースにしました。</p>	<p>菜花は、今が旬の野菜で、その名の通り「花」の部分を食べます。買ってから食べるまでに時間をかけてしまうと、黄色い花が咲きます。</p>	<p>デコポンは、「おでこ」のデコと、ポンカンというみかんが改良されたものであることから、「デコポン」とつけられました。皮をむいて、種があれば取りのぞいていただきます。</p>	<p>ししやもは、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。ししやもは、漢字で「柳の葉の魚」と書きます。</p>
9	10	11	12	13
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>いかのかりんあげ</p> <p>こまつなときりぼし</p> <p>だいごんのサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>はくさいのみそしる</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ヨーグルト</p> <p>パンにはさむ</p> <p>ツナサラダ</p> <p>じゃがいものどろにゅうポタージュ</p> <p>ロールパン(セルフツナサンド)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶりのてりやき</p> <p>こまつなともやしのおかかあえ</p> <p>6年生リクエスト</p> <p>わかめごはん</p> <p>かきたまじる</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ちゅうかふう</p> <p>ごまだれサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボー豆腐</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さばのいちみやき</p> <p>ほうれんそうと</p> <p>もやしのいそかあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ごもくめ</p>
<p>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。いかのかりんあげを口に入れたら、よく味わって食べてみてください。</p>	<p>ヨーグルトには、カルシウムやたんぱく質、ビタミン、乳酸菌がたくさん含まれているので、おなかの調子を整えてくれます。</p>	<p>今日は、卵を使ったかきたま汁です。卵には、質のよいたんぱく質が多く含まれ、成長期に必要な栄養がバランスよく入った食べ物です。</p>	<p>豆腐が健康食品といわれるのは、たんぱく質をたっぷり含んでいるからです。アメリカでは、そのまま「tofu」とよばれています。今日はマーボー豆腐に入っています。</p>	<p>五目豆の五目とは、5種類という意味ではなく、さまざまなものが入っていることをいいます。今日は、ごぼう、にんじん、しいたけ、昆布、大豆が入っています。</p>
16	17	18	<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”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>	
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>わかめサラダ</p> <p>ふくじんづけ</p> <p>ごはんをいれる</p> <p>むぎごはん</p> <p>ビーフカレーソース</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>こふきいも</p> <p>こくとうパン</p> <p>さわらのパンこやき</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>おいおいケーキ</p> <p>とりにくのからあげ(ひとり2こ)</p> <p>キャベツともやしのしそあえ</p> <p>6年生リクエスト</p> <p>せきはん</p> <p>ほうれんそうのすましじる</p>		
<p>今日のカレーには、牛肉を使いました。給食のカレーは油と小麦粉を使ってルウから手作りしています。給食室で煮込んだカレーは、食べやすい辛さにしていますよ。</p>	<p>黒糖は、さとうきびの搾汁を煮詰めてできたもので、白い砂糖より、カルシウムや鉄、カリウムなどが豊富に含まれています。今日は、黒糖が入った黒糖パンです。</p>	<p>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い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。</p>		



〈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〉

みどりいろ き め しろ ゆき もちいろ
 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〉

もともと、もちをつく元々は、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てしょっぱく、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合い他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〉

もも じゃき はら ふろうちようじゆ あた
 桃は邪気を払い、不老長寿を与えらるるとされており、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ます。