



3月こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1 水	中華風炊き込みご飯		かまぼこ・豚肉	米・油・ごま油	筍・人参・小松菜
	★いかステーキ	○	いか	でんぷん・油・砂糖	玉葱
	★じゃが豚キムチ		豚肉	糸こんにゃく・じゃがいも・砂糖・油	玉葱・キムチ・ニラ・人参
	★果物（いちご）				いちご
2 木	★たらこスパゲッティ		鶏肉・たらこ・いか・のり	スパゲッティ・オリーブ油・バター	にんにく・玉葱
	豆乳のキッシュ	○	ウィンナー・豆乳・卵 生クリーム・チーズ	油	玉葱・赤ピーマン・ホールコーン・ほうれんそう・かぼちゃ
	レンズ豆とウィンナーのスープ		ベーコン・レンズ豆・ウィンナー	じゃがいも・油	にんにく・玉葱・パセリ
3 金	★五目ちらし寿司		油揚げ・のり	米・砂糖	かんぴょう・人参・筍・れんこん・さやえんどう
	★ぶり大根	○	ぶり	でんぷん・油・こんにゃく・砂糖	生姜・大根・人参・いんげん
	★芋ようかん		寒天	砂糖・さつまいも	
6 月	★カリカリ梅と枝豆のお茶漬け	シ★ ユミ 1 か スん		米・ごま	梅・枝豆
	いかしゅうまいあんかけ		いか・たら・豆腐・鶏肉	でんぷん・しゅうまいの皮・砂糖	筍・さくらげ・ねぎ
	★白菜と大根のサラダ		塩昆布	砂糖・油・ごま油	大根・白菜・人参
7 火	★2色揚げパン（グラニュー糖・ココア）			コッペパン・ミルクパン・グラニュー糖・油	
	★ポテマヨ焼き	○		じゃがいも・油・マヨネーズ・パン粉	玉葱・ホールコーン・パセリ
	★白菜と肉団子のスープ		豚肉	でんぷん・ごま油	生姜・ねぎ・白菜・人参・もやし・小松菜
8 水	★えびと舞茸のばら天丼		えび	米・小麦粉・でんぷん・油・砂糖	まいだけ
	根菜汁	○	鶏肉	里芋	大根・人参・ごぼう・えのきたけ・ねぎ
	★抹茶プリン		牛乳・生クリーム	砂糖	
9 木	★カレーライス		豚肉	米・じゃがいも・油・バター・小麦粉	にんにく・生姜・玉葱・人参・グリーンピース
	★ミニハンバーグ	○	豚肉・牛肉・牛乳	生パン粉・油	玉葱・人参
	森のきのこスープ		ベーコン		しめじ・えのきたけ・玉葱・ほうれんそう・人参
	★野菜チップス			さつまいも・油	れんこん・人参・ごぼう
10 金	★五目ラーメン		豚肉	蒸し中華めん・油	にんにく・生姜・人参・筍・もやし・白菜・チンゲン菜
	★ジャンボ餃子	○	豚肉	餃子の皮・ごま油・でんぷん・油	にんにく・生姜・キャベツ・ねぎ・ニラ
	じゃが芋の中華炒め		豚肉	じゃがいも・油	生姜・ピーマン・もやし・玉葱
	★果物（オレンジ）				はるみ
13 月	豚肉と玉葱のガーリックライス		豚肉	米・油・ごま油	にんにく・玉葱・もやし・葉ねぎ
	にぎすのオレンジ揚げ	○	にぎす・チーズ	米粉・油	人参・パセリ
	★オニオングラタン風スープ		ベーコン・チーズ	フランスパン・油	玉葱・セロリー・パセリ
	★果物（いちご）				いちご
14 火	★ケーキサレ		ウィンナー・チーズ・卵・牛乳	小麦粉・強力粉・砂糖・バター	かぼちゃ・ズッキーニ
	★ボークシチュー	○	牛肉・豚肉・味噌	じゃがいも・油・バター・小麦粉・三温糖	にんにく・玉葱・人参・マッシュルーム セロリー・グリーンピース・パセリ
	★フレックサラダ			コーンフレック・砂糖・油	人参・もやし・キャベツ・黄ピーマン・玉葱
15 水	★キムチ炒飯		豚肉	米・油・ごま	人参・キムチ・ピーマン
	★鶏の唐揚げ	○	鶏肉	でんぷん・油	生姜・にんにく
	★中華風なめこ汁		豆腐・卵	ごま油	筍・えのきたけ・なめこ・ねぎ・小松菜
	★紅白ポンチ		寒天	砂糖・白玉団子	みかん缶
16 木	★もち入りきつねうどん		油揚げ・豚肉	もち・砂糖・うどん	人参・ほうれんそう・ねぎ
	魚の梅だれ	○	鯖	でんぷん・油・砂糖	梅・生姜
	★糸寒天の和風サラダ		細寒天	砂糖・ごま・油	キャベツ・人参・小松菜・きゅうり・玉葱
17 金	★ビビンバ		豚肉	米・油・ごま油・砂糖・ごま	にんにく・ぜんまい・もやし・人参・ほうれんそう
	鶏肉のヤンニョムジャン焼き	○	鶏肉	砂糖	生姜・にんにく・ねぎ
	★中華スープ		焼き豚・豆腐	ごま油	人参・キャベツ・もやし・小松菜・えのきたけ
	★果物（オレンジ）				清見
20 月	★手作りねぎ花巻			小麦粉・強力粉・砂糖	ねぎ
	★麻婆豆腐	○	豚肉・豆腐・味噌	砂糖・でんぷん・油	生姜・にんにく・人参・玉葱・筍・ねぎ
	パンサンスー			春雨・ごま油・油・砂糖・ごま	もやし・人参・キャベツ・きゅうり
22 水	★赤飯		ささげ	米・もち米・ごま	
	しんびき粉揚げ	○	鶏肉・豆腐	でんぷん・ごま油・しんびき粉・油	玉葱・生姜
	春野菜のうま煮		豚肉・なると	こんにゃく・じゃがいも・砂糖	ふき・筍・人参・さやえんどう
	★果物（いちご）				いちご

※行事・仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※2・3月は、6年生のリクエストをもとに献立を作成します。★はリクエストメニューです。

※今月の地場野菜は、ねぎです。

※緑ヶ丘小学校のホームページに献立写真を載せています。ぜひご覧ください。

3月 給食だより

1年間、ありがとうございました

寒い日が続いていますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。今の学年で過ごす日もあとわずかです。友達や先生方と一緒に、残りの1ヶ月を大切に過ごしてほしいと思います。新しい学年、学校に向けて元気に過ごしましょう。

今年度も給食運営へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、心を込めて給食を作っていきたいと思います。よろしくお願い致します。



卒業生の皆さんへ

ご卒業
おめでとうございます!

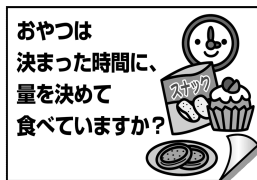
6年生の皆さん、いよいよ卒業ですね。友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これからも食べることは一生続きます。私たちの体は食べたものでつくられていきます。食べることを大切にすることは、自分自身を大切にするにつながります。これからも栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、様々なことを感じ、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。



日ごろの食生活を振り返ろう!



1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人一人が大きく成長した様子がうかがえます。日頃の食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



3月3日 ひな祭り



ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、様々な願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒型の甘いボン菓子、関西地方では直径1cmくらいの丸型のあられが親しまれています。他にも、全国各地に様々なお菓子がありますので、一部をご紹介します。

地域色あふれる ひな祭りのお菓子

