

# 3月こんだて表 石打小学校

月	火	水	木	金
<p>食器のセットとこんだて名</p> <p>黄：エネルギーのもとになる食品</p> <p>赤：体をつくるもとになる食品</p> <p>緑：体の調子を整えるもとになる食品</p> <p>エネルギー 塩分量</p>	<p style="text-align: center;"><b>ひな祭りの食べ物</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">ひしもち</p>  <p>みどり しろ ちも ちやく 緑・白・桃(ピンク)の3色を かさ かしやく ちやく 重ねた、菱形のもち。雪の下か ら しのめ ちも ちやく 新芽が芽吹き、桃の花が咲く はる ちやく ちやく 春の様子を表現しているとされ ますが、色や形、重ね方など、 ちやく ちやく 地域によって違いがあります。</p> </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; color: green; font-weight: bold;">ひなあられ</p>  <p>もとはひしもちを砕いて作ら れていました。関東と関西で大 きく異なり、関東地方では米粒 がた ちやく 形の甘いポン菓子、関西地方で は直径1cmほどの丸形のあられ が親しまれています。</p> </div> <div style="border: 1px solid purple; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; color: purple; font-weight: bold;">白 酒</p>  <p>ちも ちやく ちやく ちやく 桃の花びらを酒に浸した「桃 花酒」を飲む風習がありました。が、 えど ちやく ちやく 江戸時代に「白酒」が売り出され ると、たちまち人気を集めて定着 しました。白酒はアルコールを含 むため、子ども向けには、米麹か ら作る甘酒などが用いられます。</p> </div> </div>			
<p><b>2</b></p> <p>もやしツナコロック ブロッコリーと カリフラワーサラダ</p>  <p>たまご スープ</p>	<p><b>3 ひなまつり献立</b></p> <p>とり肉の塩こうじ焼き</p> <p>菜の花あえ</p>  <p>すまし汁</p>	<p><b>4</b></p> <p>ほっけのピリ辛焼き 切り干し大根の 中華サラダ</p>  <p>マーボー じゃが</p>	<p><b>5</b></p> <p>厚揚げのごまだれ</p> <p>揚げ大豆サラダ</p>  <p>わかめ のみそ汁</p>	<p><b>6</b></p> <p>たらのトマト チーズ焼き</p> <p>マカロニサラダ</p>  <p>コーンクリーム スープ</p>
<p>こしひかり じゃがいも サラダ油 薄力粉 パン粉 米油 かたくり粉 ごま油</p> <p>牛乳 ツナ ベーコン 豆腐 たまご</p> <p>もやし にんじん キャベツ ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ とうもろこし こまつな</p> <p>644 kcal 1.7 g</p>	<p>こしひかり 三温糖 ひなあられ</p> <p>牛乳 油揚げ のり とり肉 たまご かつお節 豆腐 かまぼこ</p> <p>にんじん れんこん しいたけ きぬさや こまつな もやし 玉ねぎ えのき みつば</p> <p>586 kcal 2.2 g</p>	<p>こしひかり 三温糖 ごま油 サラダ油 じゃがいも かたくり粉</p> <p>牛乳 ほっけ ツナ 豚肉 みそ 厚揚げ</p> <p>しょうが ねぎ 切干しいたけ もやし きゅうり とうもろこし にんじん 玉ねぎ たけのこ にら にんにく</p> <p>649 kcal 1.7 g</p>	<p>こしひかり かたくり粉 米油 三温糖 ごま サラダ油</p> <p>牛乳 大豆 チーズ わかめ みそ 厚揚げ</p> <p>キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし だいこん えのき ねぎ</p> <p>660 kcal 2.1 g</p>	<p>花パン オリーブ油 マカロニ サラダ油 じゃがいも シチューの素</p> <p>牛乳 たら チーズ ハム ベーコン 調理用牛乳</p> <p>キャベツ にんにく トマト キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし</p> <p>671 kcal 3.3 g</p>
<p><b>9</b></p> <p>メンチカツ</p> <p>磯香あえ</p>  <p>じゃがいも のみそ汁</p>	<p><b>10</b></p> <p>にらたまあんかけ</p> <p>ピーマン炒め</p>  <p>厚揚げと小松菜 のスープ</p>	<p><b>11</b></p> <p>さわらのカレー揚げ</p> <p>油揚げのかりかりあえ</p>  <p>さつまい 汁</p>	<p><b>12</b></p> <p>豚肉の甘辛炒め</p> <p>あおのりチーズポテト</p>  <p>もずく スープ</p>	<p><b>13</b></p> <p>さつまいもと大豆の 揚げからめ</p> <p>切り干し大根のツナあえ</p> <p>米粉めん</p> <p>カレー汁</p>
<p>こしひかり パン粉 薄力粉 米油 じゃがいも</p> <p>牛乳 豚肉 調理用牛乳 しらす干し のり 油揚げ みそ 玉ねぎ キャベツ ほうれんそう もやし にんじん えのき ねぎ</p> <p>598 kcal 1.8 g</p>	<p>こしひかり サラダ油 三温糖 かたくり粉 ピーマン ごま油</p> <p>牛乳 豚肉 たまご 厚揚げ</p> <p>玉ねぎ にんじん たけのこ にら キャベツ きくらげ しょうが だいこん しいたけ こまつな</p> <p>635 kcal 1.3 g</p>	<p>こしひかり かたくり粉 薄力粉 米油 三温糖 ごま油 さつまいも つきごんにやく</p> <p>牛乳 さわら 油揚げ かつお節 豚肉 豆腐 みそ</p> <p>しょうが もやし こまつな にんじん とうもろこし だいこん ねぎ</p> <p>668 kcal 1.7 g</p>	<p>こしひかり サラダ油 三温糖 かたくり粉 じゃがいも</p> <p>牛乳 豚肉 みそ チーズ 青のり もずく 豆腐</p> <p>玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく にんじん ねぎ</p> <p>600 kcal 1.3 g</p>	<p>米粉めん さつまいも かたくり粉 米油 三温糖 カレールウ</p> <p>牛乳 大豆 しらす干し ツナ とり肉 油揚げ かまぼこ</p> <p>切干しいたけ にんじん もやし きゅうり 玉ねぎ しめじ ねぎ</p> <p>643 kcal 2.1 g</p>
<p><b>16 石打本気丼</b></p> <p>ごはん 柿の種から揚げ とりからしベイクス 春雨サラダ</p> <p>中華 スープ</p>	<p><b>17</b></p> <p>白身魚の ミックス焼き</p> <p>磯マヨあえ</p>  <p>白菜の みそ汁</p>	<p><b>18</b></p> <p>ひじきサラダ</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>キーマ カレー</p> <p>かーごはん(半量 ナン)</p>	<p><b>19</b></p> <p>鮭のみそマヨ焼き</p> <p>しょうゆフレンチ</p>  <p>沢煮椀</p>	<p><b>20</b></p> <p style="text-align: center;">春分の日</p> 
<p>こしひかり かたくり粉 柿の種 米油 三温糖 はるさめ ごま油 じゃがいも</p> <p>牛乳 とり肉 たまご ハム 豚肉</p> <p>しょうが にんにく にんじん きゅうり 玉ねぎ たけのこ しいたけ にら</p> <p>651 kcal 1.6 g</p>	<p>こしひかり サラダ油 マヨネーズ</p> <p>牛乳 白身魚 チーズ のり みそ 厚揚げ</p> <p>玉ねぎ えだまめ キャベツ こまつな にんじん れんこん とうもろこし はくさい ねぎ</p> <p>599 kcal 1.7 g</p>	<p>こしひかり サラダ油 三温糖 カレールウ ナン</p> <p>牛乳 豚肉 大豆 ひじき ツナ ヨーグルト</p> <p>玉ねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり みかん 黄桃 パイ</p> <p>658 kcal 3.4 g</p>	<p>こしひかり マヨネーズ サラダ油 はるさめ</p> <p>牛乳 鮭 みそ ハム 豚肉 かまぼこ</p> <p>もやし ほうれんそう にんじん とうもろこし たけのこ ごぼう しいたけ えのき きぬさや</p> <p>594 kcal 1.7 g</p>	
<p><b>23 6年生リクエスト</b></p> <p>鶏肉のから揚げ</p> <p>海藻サラダ</p>  <p>ABC スープ</p>	<p style="text-align: center;">おめでとう ご卒業 おめでとうございます!</p>			
<p>こしひかり かたくり粉 米油 サラダ油 マカロニ じゃがいも アイス</p> <p>牛乳 とり肉 海藻 ベーコン</p> <p>しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし 玉ねぎ ほうれんそう</p> <p>700 kcal 2.0 g</p>	<p style="text-align: center;"><b>各地のひな菓子</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div> <p>おとしもん (愛知県)</p> </div> <div> <p>いがまんじゅう (愛知県西三河地域)</p> </div> <div> <p>ひちぎり (京都府)</p> </div> <div> <p>おいり (鳥取県)</p> </div> <div> <p>からすみ (岐阜県)</p> </div> <div> <p>くじらもち (山形県)</p> </div> <div> <p>ひなまんじゅう (岩手県)</p> </div> <div> <p>うすまきもち (香川県)</p> </div> </div>			

※献立は、都合により変更させていただくことがあります。

◎印は、石打小学校でアレルギー対応のある日です。今月はありません。