

3月こんだてひょう

2025. 3 六日町学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	ひつけ がっこう きゅうしよく きてい 日付 学校の給食の予定	* 3月3日はひなまつり * 3月3日は、「ひな祭り」です。ひな祭りは女の子の成長を祝う行事で、その季節の花から「桃の節句」といいます。女の子のいるお家では、ひな人形を飾ります。昔から、ちらし寿司やはまぐりの入った潮汁、ひし餅、白酒などを食べる風習があります。これらの料理には「女の子が健康に育つように」「幸せになるように」という願いが込められています。 ♡ わが家のおすすめレシピ ♡ 今月は応募していただいた中から、3つのメニューが登場します。★印がついたメニューです。 給食では、少しアレンジして出します。お楽しみに♪			
赤	からだ しよくひん 体をつくる食品				
黄	あつ ちから しよくひん 熱や力になる食品				
緑	からだ ちようし ととの しよくひん 体の調子を整える食品				
エネルギー	しょうがっこう しょうがっこう 小学校のエネルギー 中学校のエネルギー				
食塩	しょうがっこう しょうがっこう 小学校の食塩相当量 中学校の食塩相当量				
献立	3 桃の節句献立	4 ★わが家のおすすめレシピ	5	6	7 ★わが家のおすすめレシピ
献立	さくらゼリー さんしょくあえ にくだんご いちくり ごはん てまりふとあさりの すましじる	ゆかりあえ いかのかりんあげ ごはん ★くすきりいり にくじゃがじる	きよみオレンジ はるいろサラダ チキンカレー (むぎごはん)	マカロニサラダ ぶたにくのしょうがいため ごはん とうふとわかめ のみそじる	ミニフィッシュ ごまドレサラダ あつあけのやくみソース ごはん ★ドロドロちゅうか たまごスープ
赤	ぶたにく だいす かまぼこ あさり とうふ わかめ	いか ぶたにく	とりにく だいす ツナ	ぶたにく かつおぶし とうふ わかめ みそ だいす	あつあげ かにかまぼこ ちくわ たまご かたくちいわし
黄	こめ くり さつまいも パンこ あぶら かたくりこ さとう てまりふ ゼリー	こめ さとう かたくりこ あぶら こま くすきり じゃがいも	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カレーウ さとう	こめ あぶら さとう かたくりこ マカロニ マヨネーズ	こめ さとう あぶら こま かたくりこ
緑	たまねぎ こんにゃくこ おおききな もやし にんじん だいこん えのきたけ さくらんぼ レモン(ゼリー)	キャベツ もやし きゅうり あかしそ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん	たまねぎ にんじん しめじ トマト えだまめ アスパラな キャベツ コーン きよみオレンジ	たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん きゅうり コーン だいこん ねぎ えのきたけ	ねぎ ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ はくさい しいたけ
エネルギー	642 kcal - kcal	685 kcal 829 kcal	654 kcal 793 kcal	632 kcal 767 kcal	612 kcal 727 kcal
食塩	2.2 g - g	1.8 g 2.2 g	2.4 g 2.7 g	1.9 g 2.4 g	2.0 g 2.5 g
献立	10	11	12 ★わが家のおすすめレシピ	13	14
献立	ヨーグルト きざみのり おおききな マヨネーズあえ けいはん (ごはん) けいはん のスープ ※スープとりのりをかけてたべる	じゃがいものカレーきんぴら さばのさんばいすやき ごはん だいこんの みそじる	のりすあえ ★かんたん! しょうゆこうじからあげ ごはん みそごはん	なめだけあえ ますのコーンマヨやき ごはん もずくスープ	コールスローサラダ チーズオムレツ おまめのブラウン シチュー りんごコッパン
赤	とりにく たまご のり ヨーグルト	さば ぶたにく とうふ だいす みそ	とりにく ツナ のり うちまめ だいす みそ	ます もずく とうふ やきぶた	たまご チーズ ぶたにく だいす
黄	こめ さとう マヨネーズ こま	こめ あぶら じゃがいも さとう こま	こめ こめか かたくりこ あぶら さとう さとう	こめ マヨネーズ	パン あぶら さとう じゃがいも ハヤシルウ かたくりこ
緑	だいこん にんじん しいたけ えだまめ ねぎ おおききな もやし キャベツ コーン プルーン(ヨーグルト)	にんじん さやいんげん こんにゃく だいこん えのきたけ こまつな	こまつな にんじん キャベツ もやし だいこん しいたけ こんにゃく	コーン パセリ もやし キャベツ えのきたけ ねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ	りんご キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト
エネルギー	653 kcal 780 kcal	707 kcal 856 kcal	702 kcal 854 kcal	600 kcal 726 kcal	615 kcal 759 kcal
食塩	2.4 g 3.0 g	1.9 g 2.2 g	1.9 g 2.2 g	1.7 g 2.3 g	2.4 g 3.1 g
献立	17	18	19 小学卒業お祝い献立	20	21
献立	ひじきのいりに しろみざかなのレモンソース ごはん さといもの みそじる	なばなとコーン のおひたし タレカツどん (ごはん) さくらかまぼこ のすましじる	おいおいデザート (小) どうにゅうプリン(中) くきわかめ のサラダ とりしおスープ ちゅうかめん	しゅんぶん ひ 春分の白	じゃこキャベツ わふうとうふハンバーグ ごはん はるさめ スープ
赤	たら ひじき あぶらあげ だいす さといも	ぶたにく とうふ かまぼこ	なると とりにく くきわかめ	だいす とりにく とうふ ちりめんじゃこ なると	だいす とりにく とうふ ちりめんじゃこ なると
黄	こめ かたくりこ さとう あぶら さといも	こめ かたくりこ パンこ あぶら さとう こま	ちゅうかめん あぶら さとう おいおいデザート どうにゅうプリン	こめ さとう かたくりこ あぶら こま はるさめ	こめ さとう かたくりこ あぶら こま はるさめ
緑	レモン にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ さやいんげん はくさい しめじ	かきなばな キャベツ コーン にんじん だいこん えのきたけ きぬさや	たまねぎ メンマ キャベツ コーン にんじん しいたけ きぬさや もやし きゅうり だいこん	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり にんじん コーン しいたけ たけのこ チンゲンサイ	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり にんじん コーン しいたけ たけのこ チンゲンサイ
エネルギー	635 kcal 773 kcal	650 kcal 784 kcal	623 kcal 734 kcal	580 kcal 704 kcal	580 kcal 704 kcal
食塩	1.7 g 2.0 g	2.0 g 2.4 g	2.3 g 2.5 g	2.2 g 2.3 g	2.2 g 2.3 g

* 献立は都合により、変更となる場合がありますのでご了承ください。牛乳は赤の食品です。

まつ いる
ひな祭りの色

おんな こ せいちょう いの まつ
女の子の成長を祈るひな祭り。
はる あらわ いる ちゅうもく
春を表す色にも注目してみましょう。



こちらから読んでね!