

# 3月献立表

令和3年度南国市学校給食センター

献立名	赤の仲間 (主に血や肉・骨を作る)		みどりの仲間 (主に体の調子をよくする)		黄色の仲間 (主に熱やエネルギーになる)	
	たんぱく質が多い	むぎ質が多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	炭水化物が多い	脂肪が多い
<b>1 火</b> 竹輪のマヨネーズ焼き キャベツのサラダ のっぺい汁	竹輪・花かつお ハム 油揚げ	生クリーム、チーズ 牛乳	にんじん にんじん・ねぎ	柚酢 キャベツ・きゅうり・コーン ごぼう・大根	米 砂糖 里芋・でん粉	ノンエッグマヨネーズ 油
<b>2 水</b> ひな祭り献立 筑前煮 すまし汁・ひなあられ	鮭フレーク・いり卵 鶏肉 豆腐・竹す	 わかめ・牛乳	にんじん・いんげん	枝豆 ごぼう・たけのこ・れん根・干し椎茸 えのき	米・砂糖 こんにゃく・砂糖 ひなあられ	ごま油 
<b>3 木</b> じゃが芋の洋風煮 ピーナツあえ	鶏肉・ベーコン	牛乳	にんじん・いんげん 小松菜・にんじん	玉ねぎ キャベツ・もやし	米・砂糖・じゃが芋 砂糖	油 ピーナツ
<b>4 金</b> 五目炊きこみご飯	鶏肉・油揚げ しいら 厚揚げ・みそ	牛乳	にんじん ねぎ ねぎ	干し椎茸・ごぼう・枝豆 にんにく・生姜・玉ねぎ えのき	米 でん粉・砂糖 じゃが芋・プリンタルト	油
<b>7 月</b> ビーフカレー	牛肉 野菜のレモン和え	牛乳	にんじん にんじん	にんにく・生姜・玉ねぎ・枝豆 キャベツ・きゅうり・もやし・レモン果汁	米・じゃが芋 砂糖	油 ごま
<b>8 火</b> 鯖の生姜煮 のり酢あえ 沢煮椀	鯖 ツナ 豚肉	刻みのり 牛乳	小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	生姜 キャベツ たけのこ・大根・干し椎茸	米・砂糖 こんにゃく	
<b>9 水</b> 麻婆豆腐 ハンサンスウ ミレービスケット	豚ミンチ・豆腐・大豆ミート・みそ ハム	ひじき 牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	生姜・にんにく・たけのこ・干し椎茸 きゅうり	米・砂糖・でん粉・麦 春雨・砂糖 ミレービスケット	油・ごま油 ごま油・ごま
<b>10 木</b> チキンライス	鶏肉 ハム ベーコン・卵	わかめ	ピーマン にんじん にんじん	玉ねぎ・エリンギ キャベツ・きゅうり 玉ねぎ	米 マカロニ りんごジュース	油 ノンエッグマヨネーズ
<b>11 金</b> 米粉パン	鶏のから揚げ 卒業お祝い献立 カミカミナムル 白菜スープ・お祝いゼリー	鶏肉 ベーコン	海藻ミックス 牛乳	にんじん にんじん	米粉パン・でん粉 砂糖 じゃが芋・お祝いゼリー	油 ごま・ごま油
<b>12 土</b> 卒業式	卒業おめでとう！食べることは生きること、これからも、一食一食を大事にしてください					
<b>15 火</b> わかめごはん	生姜みそおでん きゅうりとツナのサラダ	厚揚げ・天ぷら・竹輪・うすら卵・みそ ツナ	わかめご飯の素 昆布 牛乳	にんじん	大根・生姜 きゅうり・キャベツ・コーン	米 じゃが芋・砂糖・こんにゃく 砂糖 油
<b>16 水</b> すり身揚げ	キャベツの土佐柚香あえ 茎わかめの炒め煮	すり身・豆腐 鯉節 大豆・天ぷら	牛乳・茎わかめ	にんじん にんじん	ごぼう・枝豆・生姜 キャベツ・きゅうり・柚酢 こんにゃく・砂糖	米・でん粉・砂糖 砂糖 ごま油
<b>17 木</b> 中華飯	小松菜のかつマヨあえ りんご	豚肉・竹す 鯉節	牛乳	にんじん・ねぎ 小松菜	白菜・玉ねぎ・たけのこ・干し椎茸 白菜 りんご	米・砂糖・でん粉 ノンエッグマヨネーズ
<b>18 金</b> コッペパン	豆腐ハンバーグ ひじき和え 野菜たっぷりスープ	豚肉・牛肉・豆腐 ツナ 鶏肉・ひよこ豆	ひじき 牛乳	にんじん にんじん・ほうれん草 小松菜	玉ねぎ コーン・きゅうり・白菜・柚酢 キャベツ	コッペパン・パン粉・砂糖 砂糖 じゃが芋
<b>22 火</b> 豚肉の生姜炒め ブロッコリーのツナ和え	豚肉の生姜炒め ブロッコリーのツナ和え	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん・ピーマン・パプリカ ブロッコリー・にんじん	生姜・玉ねぎ・キャベツ・椎茸 キャベツ・きゅうり	米・砂糖 砂糖 ごま・ノンエッグマヨネーズ
<b>23 水</b> 鯖のゆずみそ焼き 白菜のごま和え 南瓜のみそ汁	鯖のゆずみそ焼き 白菜のごま和え 南瓜のみそ汁	鯖・白みそ 厚揚げ・みそ	牛乳	にんじん・小松菜 南瓜・ねぎ	柚酢 白菜 しめじ・ごぼう	米・砂糖 砂糖 ごま

※行事や食材等の都合により献立を変更することがあります。

## 季節の行事「桃の節句」

3月3日は桃の節句です。ひな祭りともいいます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「ひな人形」や「桃の花」などを飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」、「はまぐりの吸い物」などをいただき、祝います。

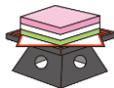
「ひな人形」には、「女の子を災いから守り、健やかに成長し幸せになってほしい」との願いが込められ、「桃の花」には、魔除けや長寿の力があるとされこの頃に咲くことから、飾られるようになったそうです。



○今月の給食1回あたり平均栄養価

エネルギー	800Kcal
たんぱく質	30.7g
脂質	23.7g
カルシウム	343mg
鉄	3.0mg
食物繊維	4.9g
食塩	3.1g

ひしもち



はまぐりの貝殻は、一組の対の貝殻同士としかびつたり合わないことから、「よい相手と出会い、幸せに過ごせるように」との願いが込められている。

ひなあられ



ひしもちの3色の色には意味がある。赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を意味し、「健やかに育ってほしい」との願いが込められている。

はまぐりの吸い物



ひなあられの色(赤・緑・黄色・白)は、四季(春・夏・秋・冬)を表現しているといわれ、「1年を通して幸せでいてほしい」との願いが込められている。

