



3月献立表



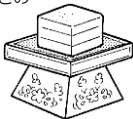
令和6年度南国市学校給食センター

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
3月			高知のにらまん 豆腐のみそ汁 ひなあられ	鮭フレーク・炒り卵 にらまん 豆腐・油揚げ・みそ	わかめ ジョア	花形にんじん	枝豆・ゆの酢 えのき	米・砂糖 ひなあられ	ごま油
4火			じゃが芋の洋風煮 ごぼうサラダ	鶏肉・ベーコン 糸かまぼこ	牛乳	にんじん・いんげん にんじん	玉ねぎ ごぼう・きゅうり	米・じゃが芋	油 ノンエッグマヨネーズ・ごま
5水			ボークチャップ 切干大根の中華あえ	豚肉 ハム	牛乳	ピーマン・にんじん 小松菜・にんじん	しめじ・玉ねぎ 切干大根・きゅうり	米・砂糖 砂糖	油 ごま・ごま油
6木			鶏のから揚げ 海藻と野菜のさっぱりあえ お祝いすまし汁 お祝いデザート	鶏肉 豆腐・なると	わかめごはんの素 海藻ミックス 牛乳	ブロッコリー・にんじん にんじん・ねぎ	きゅうり 椎茸	米 でん粉 お祝いデザート	油
7金			春キャベツの土佐ゆず香あえ 清見オレンジ	豚肉・ひき割り大豆 花かつお	牛乳	にんじん・にら にんじん	玉ねぎ・干し椎茸・生姜 春キャベツ・きゅうり・ゆの酢 清見オレンジ	米・発芽玄米・砂糖 砂糖	油
10月			韓国風焼き鳥 ナムル トックスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	ねぎ ほうれん草・にんじん にんじん・豆苗	にんにく・生姜 もやし 玉ねぎ・大根	米・砂糖 砂糖 トック	ごま・ごま油 ごま・ごま油
11火			小松菜のかつマヨあえ マーラーカオ	豚肉・みそ 花かつお	牛乳	にんじん・にら 小松菜	生姜・にんにく・たけのこ・干し椎茸・玉ねぎ 白菜	中華麺・砂糖・でん粉 マーラーカオ	油・ごま油 ノンエッグマヨネーズ
12水	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。								
13木			きびなごカリカリフライ 磯辺あえ 豚汁	きびなご 花かつお 豚肉・豆腐・みそ	もみのり 牛乳	ほうれん草 にんじん・ねぎ	白菜・もやし 大根・ごぼう	米 砂糖 さつま芋・こんにゃく	油 油
14金			ポークハヤシライス トマト入り海藻サラダ	豚肉 糸かまぼこ	牛乳・海藻ミックス	にんじん・トマト缶 にんじん・トマト	玉ねぎ・しめじ・枝豆・にんにく キャベツ・きゅうり	米・発芽玄米・じゃが芋 砂糖	油 油
17月			厚揚げのみそ炒め パンサンスウ	豚肉・厚揚げ・みそ ハム	牛乳	にんじん・にら にんじん	にんにく・生姜・玉ねぎ・たけのこ きゅうり・コーン	米・砂糖 春雨・砂糖	油・ごま油 ごま・ごま油
18火			うま塩キャベツ 白玉ボンチ	焼き豚 刻みのり	牛乳	ピーマン・にんじん にんじん	玉ねぎ・干し椎茸・枝豆・コーン 春キャベツ・きゅうり・にんにく みかん(パウチ)・もも(パウチ)・パイン(パウチ)	米・発芽玄米 サイダー・白玉もち	油・ごま油 ごま・ごま油
19水			南国卵の干草焼き おかかあえ すりみ汁	鶏肉・卵 花かつお すりみ	牛乳・わかめ	にんじん・ねぎ 小松菜 にんじん・にら	玉ねぎ・干し椎茸 白菜・もやし 大根	米・砂糖 砂糖	油
21金			手作り豆腐ハンバーグ ひじきのごまマヨあえ 貝だくさんみそ汁	豚肉・牛肉・豆腐 ちくわ 油揚げ・みそ	ひじき 牛乳	にんじん にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ・コーン 大根	米・米粉パン粉・砂糖 じゃが芋・こんにゃく	ノンエッグマヨネーズ・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。

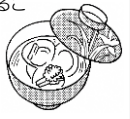
ひしもち

ひしもちは、桃の節句で供えるひし形のもちのことです。ひしもちの色や色の並び順は、地域や家庭によって違う場合がありますが、おもに上から赤、白、緑のもちを重ねたものが多く見られます。緑のもちは、生命力の強いよもぎの新芽をつんで使用することで、厄をはらう力があるとされています。



うしお汁

はまぐりのうしお汁は、桃の節句の行事食です。はまぐりは、対になっている貝以外とは決して合いません。そのことから、夫婦の仲のよさをあらわすとされています。また、磯遊び（海辺や河原に集まり、草もちや貝料理を食べること）の時期に重なったことから料理に使われたともいわれています。



〇今月の給食1回あたり平均栄養価

エネルギー	738Kcal
たんぱく質	29.4g
脂質	22.9g
カルシウム	339mg
鉄	2.8mg
食物繊維	5.4g
食塩	2.8g

3月3日はひな祭り

ひな祭りは、「桃の節句」とも「上巳(じょうし)の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。

