



いよいよ3月です。日差しもいちだんと春らしくなってきました。春はもうそこまで来ています。さて、3月は学年のまとめ、そして新しい学年、新しい学校へ旅立ちの準備の月です。どの学年も、4月には新しい扉をドキドキワクワクしながら開くことでしょう。そのためにも、3月は元気にそして心残りなく過ごせるといいですね。

ひなまつりの行事食

ひしもち

ひし形に切った3色のおもちを重ねたものです。それぞれの色に意味があり、赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を表すといわれたり、「桃の花」「雪」「大地」を表すともいわれます。健やかな成長への願いが込められています。



ちらしずし

お祝いにぴったりな華やかな料理です。具材として縁起物(えび、れんこん、まめ、錦糸卵、にんじん)や、旬の食材(菜の花・きぬさや)を使うことも多いです。



はまぐりの潮汁

はまぐりの貝からは、もともと1つだった同じ貝同士としかひびたりと合わないことから、「貝合わせ」という宮中の遊びにも用いられていました。「よいパートナーと出合って、幸せに暮らせますように」という願いが込められています。



ひなあられ

ひなあられの4色(赤・緑・黄・白)は、日本の四季(春・夏・秋・冬)を表しているといわれ、「一年を通して幸せに暮らしてほしい」という願いがあります。ただ、もともとはひしもちを砕いて作ったので昔は3色だったそうです。



朝ごはんを食べることはとても大切です！

春休みも朝ごはんを しっかり食べよう

体温が上がり、
体が目覚めます。



冴えわたる頭脳！



脳にエネルギーが
行きわたり、やる気
も出てきます。

腸がしげきさ
れ、はたらきが
よくなります。



生活リズムが
ととのう！



決まった時間の食
事が生活によりリ
ズムを作ります。

新しい学年、学校でよいスタートが切れるよう、春休み中も学校に行く時と同じように「早起き」「朝ごはん」そして「早寝」を心がけて過ごしてください。

3月の給食目標 なごやかに会食しましょう。

日	こんだて	のみの	あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	エネルギー
			ち・にく・は・ほねをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	たんぱく質
2月	こめこのチキンカレーライス	ぎゅう にゅう	とりにく、まめみそ	こめ、むぎ、あぶら、こめこ、じゃがいも、ごま(ねり)、はちみつ	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん	643
	コーンサラダ		あぶら、さとう	きゅうり、にんじん、とうもろこし、キャベツ、もやし、たまねぎ	20.3	
	デコボン			デコボン		
3月	ちらしずし	ぎゅう にゅう	あなご、たまご	こめ、さとう、あぶら	エリンギ、にんじん、さやえんどう	567
	なのはなのごまあえ		さとう、ごま	なばな、キャベツ、にんじん、もやし		
	さわにわん		ぶたにく、かまぼこ	あぶら、こんにゃく	にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、ほうれんそう	21.5
	ももゼリー【ひなまつり献立】		かんてん	さとう	ネクター、もも	
4月	こぎつねうどん	ぎゅう にゅう	あぶらあげ、ぶたにく	うどん、あぶら、さとう	にんじん、はくさい、こまつな、ねぎ	578
	いかとだいたいのあげに		いか、だいた、あおのり	かたくりこ、こめこ、あぶら、さとう		
	いちご				いちご	31.3
5月	うめじゃごはん	ぎゅう にゅう	ちりめんじゃこ	こめ、ごま	カリカリうめ	575
	くるまふとやさしいのもの		とりにく	あぶら、こんにゃく、じゃがいも、さとう、やきふ	ごぼう、にんじん、さやいんげん	
	つなとほうれんそうのあえもの		ツナ	あぶら、さとう	きゅうり、もやし、ほうれんそう	23.4
6月	ごはん	ぎゅう にゅう		こめ		562
	さかなのぴりからやき		メルルーサ	さとう、ごま、あぶら	にんにく、しょうが、ねぎ	
	スタミナサラダ			あぶら、さとう、	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、とうもろこし、にんにく	22.7
	トックスープ			あぶら、トック	にんじん、もやし、きくらげ、ねぎ、にら	
9月	ココアあげパン	ぎゅう にゅう		コッペパン、あぶら、さとう		614
	はるやさいのポトフ		とりにく	あぶら、じゃがいも	セロリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、スープえんどう	
	マカロニサラダ		ツナ	マカロニ、あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	22.4
10月	ごまわかめごはん	ぎゅう にゅう	わかめ	こめ、ごま		595
	さかなのてりやき		さわら	かたくりこ	しょうが	
	じゃがいものきんぴら			じゃがいも、あぶら、こんにゃく、さとう、ごま	ごぼう、にんじん、さやいんげん	26.7
	ごじる		だいた、あぶらあげ、みそ、		にんじん、だいこん、しめじ、こまつな、ねぎ	
11月	ごはん	ぎゅう にゅう		こめ		594
	ぎせいどうふ		とうふ、とりにく、たまご	あぶら、さとう	ねぎ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	
	やさいのおかかあえ		かつおぶし		ほうれんそう、もやし、にんじん、キャベツ	25.3
	けんちんじる		あぶらあげ、とうふ	あぶら、こんにゃく、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ	

3月のブックメニュー



『おばあちゃんのひなちらし』より

野村たかあき/作・絵 校成社出版

3月3日は、ひなまつり。おんなのこのせいちょうとしあわせをねがうひです。おばあちゃんが、とくせいひなちらしをつくりまします。
 しいたけ、れんこん、さやえんどう、きんしたまごなどで、いろあざやかなひなちらしのできあがり。

関連本

- 『「和」の行事絵本 春と夏の巻』（高野紀子/作 あすなろ版）
- 『たまねぎちゃんあらら！』（長野ヒデ子/作・絵 世界文化社）

☆ブックメニューの日には本のマークがついています。

～図書館司書の白井先生より～

《給食人気レシピ紹介(2月の給食より)》

今月は、リクエスト給食主菜グループで1位だった「タンドリーチキン」といり大豆で作った「きなこまめ」です。タンドリーチキンは、しっかりしたカレー味のチキンですが、ヨーグルトや様々な調味料がかくし味となり、やわらかくてまろやかな味わいです。

きなこまめは、節分用のいりだいずを使って簡単にできる栄養満点のデザートです。ぜひご家庭で作ってみてください。

タンドリーチキン <材料> 4人分

- ・とりにく 50g 4枚
- ・にんにく 少々(すりおろし)
- ・しょうが 少々(すりおろし)
- ・玉ねぎ 10g(すりおろし)
- ・ヨーグルト 18g
- ・塩 1g
- ・こしょう 少々
- ・三温糖 小さじ1と1/3 (上白糖でもOK)
- ・カレー粉 小さじ4/5
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・ケチャップ 大さじ1/2強
- ・ウスターソース 小さじ1

(作り方)

- ①にんにくからウスターソースまでを全て混ぜ合わせ、お肉につけこむ。(最低1時間)
- ②つけたお肉をオープン又はフライパンで焼く。
*フライパンで焼く場合は、油をフライパンになじませてから焼いてください。

きなこまめ <材料> 4人分

- ・いり大豆 45g
- ・さとう 大さじ3
- ・水 小さじ1
- ・きなこ 8g

(作り方)

- ①水とさとうを加熱し、さとう衣を作る。
- ②からいりしたいり大豆をさとう衣に加え、さっと混ぜ、衣にくっつける。

12 木	カレーピラフ	ぎゅう にゅう	とりにく	こめ,あぶら,バター	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,ピーマン	674
	ABCスープ		ベーコン,レンズまめ	あぶら,スパゲッティ	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,キャベツ,トマト	21.9
	ばななけーき		たまご,とうにゅう	こむぎこ,バター,さとう	バナナ	
13 金	さげごはん	ぎゅう にゅう	しおざけ,のり	こめ,むぎ,ごま		667
	にくどうふ		ぶたにく,とうふ	あぶら,こんにゃく,さとう,やき ふ	えのきたけ,しめじ,たまねぎ,ねぎ,にん じん,ごぼう	32.2
	つなとほうれんそうのあえもの		ツナ	ごまあぶら,さとう	きゅうり,もやし,ほうれんそう	
	ぶどうゼリー		かんてん	さとう	ぶどうジュース	
16 月	たれかつどん	ぎゅう にゅう	ぶたにく	こめ,むぎ,こむぎこ,パンこ,あぶ ら,さとう		663
	みそじる		あぶらあげ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,ねぎ,こまつな	29.5
	じゃこわかめサラダ		わかめ,ちりめんじゃこ	あぶら,さとう	にんじん,きゅうり,キャベツ,たまねぎ	
17 火	オレンジジュース・ぶどうジュース・ りんごジュース	飲み 物セ レクト			オレンジジュース,グレープフルーツ, りんごジュース	542
	ごはん 【セレクト給食】			こめ		
	さげのねぎみそやき		さげ,みそ		しょうが,にんにく,ねぎ	
	きりぼしだいこんのにつけ		あぶらあげ,さつまあげ	あぶら,さとう	きりぼしだいこん,にんじん,こまつな	
	とんじる		ぶたにく,とうふ,みそ	あぶら,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,こまつな,ねぎ	25.9
18 水	オムライス 【家庭科クラブ献立】	ぎゅう にゅう	とりにく,たまご	こめ,むぎ,あぶら	トマトジュース,たまねぎ,にんじん,マツ シュルーム,トマト,グリーンピース	573
	バリバリサラダ		あぶら,ワンタンのかわ,さとう, ごま	きゅうり,にんじん,とうもろこし,キャベツ, にんにく	20.1	
	みかんゼリー		かんてん	さとう		みかんジュース
19 木	あつあげのちゅうかにどん	ぎゅう にゅう	なまあげ,ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら,さとう,かたく りこ	エリンギ,しょうが,たまねぎ,にんじん,ピー マン	677
	ひじきのナムル		ひじき	あぶら,さとう,ごま	にんじん,きゅうり,もやし,とうもろこし	26.9
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	さとう	パイン,もも,りんご	
23 月	ブルコギどん	ぎゅう にゅう	ぶたにく	こめ,あぶら,さとう,ごま,かたく りこ	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ,もや し,しょうが,にら	539
	とうふとわかめのスープ		とうふ,わかめ	あぶら	もやし,ねぎ	22.9
	いちご				いちご	
24 火	せきはん 【卒業・進級お祝い献立】	ぎゅう にゅう	ささげ	こめ,もちごめ,ごま		605
	さかなのかおりあげ		メルルーサ,あおのり	あぶら,こむぎこ,かたくりこ		
	いそあえ		のり		にんじん,キャベツ,こまつな,きりぼしだい こん	
	すましじる		かまぼこ,とうふ,わかめ		ねぎ,こまつな	27.5