



# 3月の予定献立表



木本共同調理場

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 カロリー	
1月	美熊野牛ビビンバ 	豆腐の中華スープ	牛肉 卵 木綿豆腐 わかめ	米 ごま 片栗粉 三温糖 サラダ油 ごま油	ほうれん草 人参 葉ねぎ 大根 にんにく	824 kcal 23.2 g 102 mg	
2火	ごはん	八宝菜 大豆とじゃこの揚げ煮	豚肉 うずら卵 しらす干し 大豆	米 片栗粉 三温糖 ごま油 サラダ油 大豆油	人参 チンゲン菜 白菜 玉葱 筍	760 kcal 20.8 g 114 mg	
3水	ごはん	鮭のみみじ焼き 小松菜のおひたし 根菜汁	鮭 豚肉 油揚げ かつお節 みそ	米 里芋 マヨネーズ 三温糖 ごま油	人参 小松菜 葉ねぎ 玉葱 大根	741 kcal 31.0 g 131 mg	
4木	カレーライス	福神漬 フルーツヨーグルト和え	豚肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 バター 小麦粉 サラダ油	人参 玉葱 セロリ にんにく 大根(福神漬) 桃 みかん りんご	807 kcal 15.6 g 100 mg	
5金	しっかり手を洗いましょう⇒ リクエスト給食	揚げパン 熊野地鶏のクリームシチュー キャベツとウインナーのソテー	鶏肉 牛乳 ウインナー きな粉	パン じゃが芋 小麦粉 バター サラダ油 大豆油 グラニュー糖	人参 玉葱 キャベツ シナモン	746 kcal 21.7 g 165 mg	
8月	卒業式 (給食はありません)						
9火	ごはん 	美熊野牛ブルコギ ばんさんすう	牛肉 ハム	米 ごま 三温糖 ごま油 サラダ油	人参 ニラ 胡瓜 玉葱 キャベツ にんにく	753 kcal 15.6 g 66 mg	
10水	ごはん	和風厚焼き玉子 キャベツのおかか和え ひじきの炒め煮	鶏肉 卵 平天 かつお節 干ひじき	米 こんにやく 三温糖 サラダ油	人参 葉ねぎ 玉葱 キャベツ 筍	726 kcal 29.9 g 181 mg	
11木	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 ささみのごまだれサラダ 味付け海苔	豚肉 牛肉 鶏肉 味付けのり	米 じゃが芋 ごま 三温糖 ごま油 サラダ油	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 コーン	740 kcal 26.8 g 101 mg	
12金	五目ずし 	熊野産真鯛の塩焼き かき玉汁	真鯛 ツナ 卵 高野豆腐 豆腐 昆布	米 こんにやく 片栗粉 三温糖 サラダ油	人参 葉ねぎ ごぼう 筍 新姫(果汁)	736 kcal 41.9 g 230 mg	
15月	ごはん	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ	豚肉 牛肉	米 スパゲッティ 小麦粉 マヨネーズ サラダ油	人参 玉葱 セロリ キャベツ 胡瓜 にんにく 生姜	760 kcal 21.1 g 64 mg	
16火	ごはん	麻婆豆腐 青のりポテトビーンズ	豚肉 豆腐 みそ 大豆 青のり	米 じゃが芋 片栗粉 三温糖 ごま油 大豆油 サラダ油	人参 葉ねぎ 生姜 にんにく 玉葱	792 kcal 28.1 g 175 mg	
17水	親子丼	豚汁	鶏肉 豚肉 卵 竹輪 豆腐 かつお節 みそ	米 じゃが芋 三温糖	人参 葉ねぎ 玉葱 ごぼう	787 kcal 32.8 g 117 mg	
18木	ごはん	ごま味噌ハンバーグ ポイル ブロッコリー 五目金平	牛肉 豚肉 鶏肉 牛乳 平天 みそ	米 こんにやく パン粉 ごま 三温糖 サラダ油 ごま油	人参 ブロッコリー ごぼう 玉葱	770 kcal 27.0 g 120 mg	
19金	インディアンライス	マカロニサラダ 福神漬	鶏肉 ベーコン ハム	米 マカロニ バター マヨネーズ	人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 大根(福神漬) コーン	723 kcal 18.6 g 37 mg	
22月	わかめごはん	厚揚げの味噌炒め 大根とツナの和え物	豚肉 厚揚げ ツナ わかめ みそ	米 片栗粉 ごま 三温糖 ごま油 サラダ油	人参 キャベツ 玉葱 ピーマン 大根 胡瓜 生姜	724 kcal 20.9 g 184 mg	
23火	ごはん	かしわのから揚げ 白菜のおひたし 豆腐と玉葱の味噌汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	米 片栗粉 大豆油	人参 葉ねぎ 玉葱 白菜 生姜 にんにく	750 kcal 27.7 g 90 mg	
24水	チキンライス	チャウダースープ ヨーグルト	鶏肉 ウインナー 牛乳 ヨーグルト	米 じゃが芋 バター 片栗粉	人参 パセリ ピーマン 玉葱	729 kcal 21.3 g 211 mg	

※材料・仕入れの都合等で献立を変更する場合があります。ご了承ください。



## ひな祭り 行事食

3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳(じょうし)の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようないな祭りに変わっていったとされています。

 <b>ちらしずし</b> ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。	 <b>ひなあられ</b> 関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。
 <b>はまぐりのお吸い物</b> はまぐりは、対になっている貝殻でない形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。	 <b>ひしもち</b> 厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって緑→黄色(菜の花)が使われることもあります。



