



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 カルシウム
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	鮭のもみじ焼き 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 キャベツとウィンナーのソテー	鶏肉 牛乳 ウィンナー 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)					

※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。



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(やく)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。これに、貴族の女の子の人形遊びが結びついて、現在のようなひな祭りに変わっていったとされています。

ちらしずし 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。	ひなあられ 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。「桃・緑・黄・白」の4色は四季を表していると言われています。
はまぐりのお吸い物 はまぐりは、対になっている貝殻でないと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。	ひしもち 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。