

	月	火	水	木	金	土
					1 ひなまつり会	2
副食	*おやつ試食の日(予定)* 3月6日(水) まんじゅう			*かみかみデー* 3月8日(金) 【かみかみ食材】 たけのこ・ごぼう・こんにやく さやいんげん・わかめ・凍豆腐	ちらし寿司 ♥鶏ごま煮 ★わかめの酢味噌和え 菜の花の清汁・バナナ	ハムピカタ ほうれん草とコーンのサラダ 白菜と人参の味噌汁 ミニトマト
おやつ	*16:00~16:40の間、 給食展示コーナーにて ご試食してください。			★マークは 「かみかみメニュー」です。	三色花ゼリー ひなあられ	
	4	5	6	7	8 かみかみデー	9 手作り弁当の日
副食	♥カレー 中華風サラダ きのこスープ キウイフルーツ	赤魚の塩焼き ★切干大根の炒り煮 ★五目味噌汁 りんご	★かにたま もやしの炒め物 ★キャベツと油揚げの味噌汁 いよかん	いが蒸し ★わかめの煮物 しめたま汁 バナナ	★筑前煮 ★キャベツといんげんのごま豆腐和え ★凍豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	牛乳
おやつ	♥スイートポテト 牛乳	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	まんじゅう 牛乳	ココアゼリー せんべい	バナナケーキ 牛乳	
	11	12	13	14 お別れ会・お誕生会	15	16
副食	♥マカロニグラタン にらと挽肉のたまごとじ 春雨スープ バナナ	すき焼き風煮 かぼちゃサラダ 大根汁 オレンジ	♥厚焼きたまご 利休和え さつまいもオレンジ煮 ♥五目うどん・グレープフルーツ	バイキング 給食 	さばの味噌煮 ★千草和え お芋の団子汁 いよかん	はんぺんのチーズ焼き 玉ねぎとベーコンのカレー炒め じゃがいもと青菜の味噌汁 ミニトマト
おやつ	杏仁豆腐 クラッカー	かまもち 牛乳	♥しょうゆ団子 牛乳	ストロベリータルト 牛乳	フレンチトースト 牛乳	
	18	19	20	21 春分の日	22	23
副食	炒り豆腐 ★七福ナムル もやしの味噌汁 バナナ	♥肉じゃが ブロッコリーのごま酢和え すまし汁 キウイフルーツ	春巻 ツナサラダ きのこ里芋のスープ ミニトマト		ぶりの照り焼き 三色サラダ さつま汁 いちご	焼きビーフン ポテトサラダ キャベツの味噌汁 オレンジ
おやつ	大学いも 牛乳	♥たまごサンド 牛乳	バナナカスタード 麦茶		♥小倉白玉 牛乳	
	25 ほかほかごはんの日	26 修了式	27 卒園式	<p>3月の給食目標</p> <ul style="list-style-type: none"> ・進級に向けて望ましい食習慣を身につけることを頑張ろう! ・食事を楽しもう! <p>今月の予定平均給与栄養量</p> <ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー …442kcal ○たんぱく質 …18.7g ○脂質 …17.4g <p>リクエスト給食を行います</p> <p>3月は「リクエスト給食」を実施します。5歳児を中心に今までの給食でまた食べたいと思うもの、好きなメニューを聞いて、献立に取り入れました。♥マークはリクエストメニューです。お別れ会でもリクエストを取り入れた「バイキング形式」の給食を予定しています。</p> <p></p> <p>早いもので今年度も終わりに近づきました。1年間残食も少なく、よく食べて元気いっぱいになってきました。「おいしかったよ、また作ってね」と言ってくれた子どもたちに「ありがとうの気持ち」でいっぱいです。日々の子どもたちの成長を本当に嬉しく感じています。1年間ありがとうございました。 給食担当</p> <p></p>		
副食	★豚肉の生姜焼 大徳寺和え わかめスープ ミニトマト	♥ハンバーグ コーンサラダ スパゲティソース にらたま汁・いちご				
おやつ	♥がんづき 牛乳	プリン せんべい				



3月3日はひなまつり。「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の節句として祝われています。ひな人形を飾り、桃の花、白酒、菱餅、あられなどを供える風習があります。

「白酒」元々は桃の花びらを漬けた「桃花酒」というものが飲まれていたと言われていました。桃は邪気を祓い、気力や体力の充実をもたらすということで、薬酒のひとつとして中国から伝えられました。江戸時代から、「白酒」の方が親しまれるようになり、桃の花を浮かべ、紅白として祝福をあらわしていると言われていました。



「ひなあられ」桃、緑、黄、白の4色でそれぞれ四季をあらわしていると言われ、1年の四季を通して健康でいられますようにという願いが込められています。

※豆知識※ 「すし」は、「寿司」と書かれますが、この漢字には「寿(ことぶき)を司(つかさどる)」という意味があり、縁起がいいもの、お祝いの席で食べるものという意味を持っています。

「菱餅」
「紅」くちなしが含まれていて解毒作用があります。
「白」ひしの実が入り血圧降下作用があります。
「緑」よもぎ餅。造血作用があります。また、「花の紅」、「雪の白」、「新しい芽の緑」という春をあらわす意味があるとも言われます。

「ちらし寿司」じつはちらし寿司そのものにはありませんが、使う具材に意味があるそうです。「えび」腰が曲がるまで長生きしますように。「れんこん」将来への見通し。「豆」健康で、まめに働き、まめに生きる。など、縁起のいい具が祝いの席にふさわしく、三つ葉、卵、人参などの華やかな彩りが食卓に春を呼んでくれるため、ひなまつりの定番メニューとなったようです。



早いもので今年度も終わりに近づきました。1年間残食も少なく、よく食べて元気いっぱいになってきました。「おいしかったよ、また作ってね」と言ってくれた子どもたちに「ありがとうの気持ち」でいっぱいです。日々の子どもたちの成長を本当に嬉しく感じています。1年間ありがとうございました。 給食担当

