

	月	火	水	木	金	土
未満児主食	*おやつ試食の日(予定)*				1 ひなまつり会	2
副食	 3月6日(水) まんじゅう *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。				ちらし寿司 ♥鶏ごま煮 ★わかめの酢味噌和え 菜の花の清汁 パナナ	ごはん 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	 ★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	
未満児主食	4	5	6	7	8 かみかみデー	9 手作り弁当の日
副食	ごはん ♥カレー 中華風サラダ きのこスープ キウイフルーツ	ごまごはん 赤魚の塩焼き ★切干大根の炒り煮 ★五目味噌汁 りんご	ごはん ★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	ごはん いが蒸し ★わかめの煮物 しめたま汁 バナナ	ごはん ★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	
未満児主食	11	12	13	14 お別れ会・お誕生会	15	16
副食	ごはん ♥マカロニグラタン ならと挽肉のたまごとし 春雨スープ バナナ	ごはん すき焼き風煮 かぼちゃサラダ 大根汁 オレンジ	ごはん ♥厚焼きたまご 利休和え さつまももオレンジ煮 ♥五目うどん・グレープフルーツ	 バイキング給食	ごはん さばの味噌煮 ★千草和え お芋の団子汁 いよかん	ごはん 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	
未満児主食	18	19	20	21 春分の日	22	23
副食	ごはん 炒り豆腐 ★七福ナムル もやしの味噌汁 バナナ	ごはん ♥肉じゃが ブロccoliのごま酢和え すまし汁 キウイフルーツ	ごはん 春巻 ツナサラダ きのこと里芋のスープ ミニトマト	 春分の日	ごはん ぶりの照り焼き 三色サラダ さつま汁 いちご ♥小倉白玉 牛乳	ごはん 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			
未満児主食	25	26 修了式	27 卒園式	 3月の給食目標 <ul style="list-style-type: none"> <li>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!</li> <li>食事を楽しもう!</li> </ul>		
副食	赤飯 ★豚肉の生姜焼 大徳寺和え わかめスープ ミニトマト	ごはん ♥ハンバーグ コーンサラダ スパゲティソテー ならたま汁・いちご	 めでと	 今月の予定平均給与栄養量 <ul style="list-style-type: none"> <li>○エネルギー …558kcal</li> <li>○たんぱく質 …20.1g</li> <li>○脂質 …17.9g</li> </ul>		
おやつ	♥がんづき 牛乳	プリン せんべい		 リクエスト給食を行います <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>		



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ます。

「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。



「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といわれはありませんが、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。

※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、縁起がよいもの、お祝いの席で食べるものという意味を持っています。

### リクエスト給食を行います

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。



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

