



日中のちょっとした日差しに春を感じるようになりました。今月は、給食にも春を告げる食べ物「菜の花」「いちご」や、春の和菓子「ぼた餅」「三色団子」を取り入れています。また、3月は1年間の締めくくりの月です。食事のマナーや望ましい食習慣が身に付いたかどうか振り返りながら、新しい学年に臨んで欲しいと思います。6年生は毎日食べてきた小学校の給食ともお別れです。給食時間が楽しい思い出として残ることを願っています。

日 よ う び	こんだてめい	さ ゆ う に ゆ う	おもなしょくひんのはたらき							エネルギー
			からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		ちょうみりょう	
			たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
1 (火)	【福岡県産品の日:博多えのき】 むぎごはん いわしのうめに キャベツとくきわかめのサラダ はかたえのきのすましじる	☆	いわし ハム	ぎゅうにゅう くきわかめ	こまつな	ばいにく しょうが レモン とうもろこし キャベツ だいこん えのきたけ	こめ むぎ さとう みずあめ	ごま ごまあぶら	みりん さけ しょうゆ す うすくちしょうゆ しお だしこんぶ かつおぶし	572 23.6
2 (水)	ミルクねじりパン サーモンシチュー アーモンドサラダ オレンジ 《手洗いの大切さを知ろう》	☆	しろいんげんまめ とうにゅう さけ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん あかパプリカ きパプリカ	たまねぎ キャベツ オレンジ	ミルクパン こむぎこ じゃがいも さとう	なまクリーム あぶら バター アーモンド	しお しろワイン とりがらスープ ローリエ こしょう す	638 26.5
3 (木)	【行事食:ひなまつり】 ちらしずし たまごやき なのはなのごまあえ すましじる ひなあられ	☆	あぶらあげ たまごやき とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう しらすぼし のり	さやいんげん にんじん なのはな みずな	ごぼう ほししいたけ れんこん もやし たけのこ だいこん	こめ もちごめ さとう ひなあられ	あぶら ごま	さけ うすくちしょうゆ す しょうゆ みりん しお かつおぶし だしこんぶ	614 21.0
4 (金)	【みそ汁のススメ:じゃがいも】 むぎごはん きびなごいそべフライ こんにやくのきんぴら じゃがいものみそしる いよかん	☆	きびなごいそべフライ かつおぶし あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	さやいんげん にんじん	ごぼう こんにやく たまねぎ いよかん	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	みりん しょうゆ さけ だしいりこ	600 21.0
7 (月)	【ファイバー献立:切干大根】 わかめむぎごはん とりなんうどん きりぼしだいこんのたまごとじ	☆	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ にんにく きりぼしだいこん ごぼう ねぶかねぎ	こめ むぎ うどん さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ しお うすくちしょうゆ オイスターソース だしこんぶ かつおぶし	600 21.8
8 (火)	【世界の料理:韓国】 むぎごはん デジブルコギ チンゲンサイのナムル ミヨック ミョルチボックム	☆	ぶたにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ わかめ しらすぼし	ねぎ チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しょうが もやし キャベツ ねぶかねぎ たけのこ	こめ むぎ さとう はるさめ はちみつ	ごま あぶら ごまあぶら くるみ	さけ コチジャン しょうゆ しお とりがらスープ うすくちしょうゆ みりん	696 30.0
9 (水)	やまがたパン チーズ ホキフライ コールスローサラダ スープミネストラ 《野菜に興味を持とう》	☆	ホキフライ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト	キャベツ とうもろこし にんにく たまねぎ だいこん セロリー	パン じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	こしょう しお す コンソメ ケチャップ ローリエ オレガノ	617 23.9
10 (木)	【郷土料理:福岡県】 むぎごはん がめに あちゃらづけ めんたいこ	☆	あつあげ とりにく めんたいこ	ぎゅうにゅう こんぶ	きぬさや にんじん	ごぼう こんにやく たけのこ ほししいたけ だいこん れんこん	こめ むぎ さとう さとう	あぶら ごま	さけ みりん しょうゆ しお うすくちしょうゆ す とうがらし	614 22.3
11 (金)	チキンとほうれんそうのカレー (むぎごはん) フルーツヨーグルト 《毎日果物を食べよう》	☆	しろいんげんまめ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ みかん パイン おうとう りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	とりがらスープ デミソース ガラムマサラ ドライカレー しお しょうゆ しろワイン ちゅうのうソース ローリエ ターメリック コリアンダー ウスターソース ケチャップ オールスパイス カレーこ クローブ ケチャップ	642 19.8
14 (月)	【春の和菓子】 コロコロやさいのみそバターどん (むぎごはん) ごもくじる ぼたもち	☆	だいす ぶたにく あかみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん こまつな	たけのこ とうもろこし にんにく たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう おはぎ	ごま あぶら バター	さけ みりん かつおぶし トウパンジャン しょうゆ うすくちしょうゆ しお だしこんぶ	674 23.5
15 (火)	【とれたてうまかばい給食:アスパラガス】 こめこパン スパゲティミートソース アスパラコンスープ アーモンドフィッシュ	☆	だいす ぶたにく ぎゅうにく とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ いりこ	トマト にんじん ★アスパラガス	たまねぎ セロリー にんにく とうもろこし マッシュルーム	こめこパン さとう スパゲティ じゃがいも	オリーブオイル アーモンド	あかワイン デミソース ケチャップ コンソメ こしょう ナツメグ とりがらスープ しお	733 33.5
16 (水)	おたのしみこんだて	☆	とりにく あずき	ぎゅうにゅう もみのり	ほうれんそう みつば にんじん	にんにく もやし だいこん えのきたけ いちご	もちごめ こむぎこ でんぶ しらたまもち	あぶら	しおこうじ こしょう しお しょうゆ みりん だしこんぶ かつおぶし うすくちしょうゆ	619 25.2
18 (金)	【朝ごはんのススメ:小松菜】 むぎごはん さばのゆずみそに こまつなのびたし すいとん	☆	さばのゆずみそに てんぷら ちくわ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ はくさい	こめ むぎ さとう さとう こむぎこ じゃがいも	ごま あぶら	みりん さけ しお しょうゆ だしいりこ	720 29.0
22 (火)	【塩麴給食】 むぎごはん タラとナッツのあげに こんさいのしおこうじみそしる あさりのつくだに	☆	たら とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ あさり	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ れんこん ごぼう しょうが	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ でんぶ さとう	カシュウナッツ あぶら	みりん しょうゆ しお しろワイン こしょう さけ しおこうじ だしいりこ だしこんぶ	684 26.6
23 (水)	【かみかみ献立】 むぎごはん あつあげのもの しるビーフン カレーいりこ おうとう	☆	こめみそ あつあげ うずらたまご ぶたにく えび	ぎゅうにゅう いりこ	チンゲンサイ にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく もやし おうとう	こめ むぎ さとう じゃがいも ビーフン	あぶら ごまあぶら	さけ みりん しょうゆ トウパンジャン しお こしょう カレーこ とりがらスープ	641 24.4

14日の  
献立より

## コロコロ野菜のみそバター丼

【材料】(4人分)

A	豚ひき肉	100g	B	・赤みそ	大さじ1
	・酒	小さじ1/2		・しょうゆ	小さじ1
	・しょうゆ	小さじ1/2		・さとう	大さじ1
	・さやいんげん	4本		・みりん	小さじ1
	・たけのこ水煮	40g		・酒	小さじ1
	・人参	20g		・豆板醤	少々
	・蒸し大豆	80g		・いりごま	大さじ1
	・コーン	60g		・油	適宜
	・にんにく	1かけ		・バター	小さじ1

【作り方】

- ① 豚ひき肉にAの酒、しょうゆを混ぜておく。
- ② さやいんげんはゆでて1cmに切る。たけのこ、人参は1cmのさいの目切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、にんにくと①の豚ひき肉を炒める。  
たけのこ、にんじん、蒸し大豆、コーンを加えてさらに炒める。
- ④ 火が通ったらBで調味し、最後にさやいんげん、ごま、バターを加える。
- ⑤ ごはんに乗せて丼にする。



★…筑紫地区内でとれた野菜 ※天候などの都合により、献立の変更をすることがあります。

## 季節の行事「桃の節句」

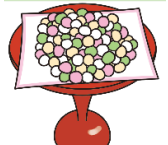
3月3日は桃の節句です。ひな祭りともいいます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「ひな人形」や「桃の花」などを飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」、「はまぐりの吸い物」などをいただき、祝います。

ひしもち



ひしもちの3色の色には意味がある。赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を意味し、「健やかに育ってほしい」との願いが込められている。

ひなあられ



ひなあられの色(赤・緑・黄色・白)は、四季(春・夏・秋・冬)を表現しているといわれ、「1年を通して幸せでいてほしい」との願いが込められている。

はまぐりの吸い物



はまぐりの貝殻は、一組の対の貝殻同士としかびつたり合わないことから、「よい相手と出会い、幸せに過ごせるように」との願いが込められている。

「ひな人形」には、「女の子を災いから守り、健やかに成長し幸せになってほしい」との願いが込められ、「桃の花」には、魔除けや長寿の力があるとされこの頃に咲くことから、飾られるようになったそうです。

