



# 3月 きゅうしょくこんだてひょう



今月の目標・・・1年間を振り返ろう

西条市立吉井小学校

日	曜	献立名	主 な 材 料						調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える			
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
1	金	ちらしずし	こめ さとう		あぶらあげ えび		にんじん さやいんげん	ごぼう ほししいたけ	す しお さけ しょうゆ	626 26.6
		さばのたつたあげ	かたくりこ	あぶら	さば			しょうが	さけ しょうゆ	
		なのはなのからしあえ					なのはな	はくさい	しょうゆ みりん からし	
		すましじる			かまぼこ とうふ		ねぎ	えのきだけ たまねぎ	しお しょうゆ けずりぶし こんぶ	
		ひなあられ	ひなあられ							
4	月	ごはん	こめ							600 25.3
		たまごやき	じゃがいも さとう	あぶら	たまご ハム	ひじき	ねぎ	たまねぎ	しょうゆ しお	
		ピーかまもやしいため		ごまあぶら	かまぼこ		ピーマン	もやし	しお こしょう しょうゆ	
		だいこんのそぼろに	さとう	あぶら	ふたにく あつあげ		にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ	しょうゆ さけ みりん にほし	
5	火	コッペパン	パン							606 28.2
		ほうれんそうグラタン	マカロニ パンこ	あぶら	とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう	たまねぎ	しお こしょう ホワイトルウ	
		じゃこサラダ	さとう	ごま ごまあぶら		しらすぼし		だいこん キャベツ きゅうり	しょうゆ す	
		ポークピーンズ	じゃがいも さとう	あぶら	だいたく ふたにく		にんじん さやいんげん トマトビュレ	たまねぎ	しお こしょう クチャップ ソース	
6	水	ごはん	こめ							608 26.3
		あじのなんばんづけ	かたくりこ さとう	あぶら	あじ		にんじん	たまねぎ	しお こしょう す しょうゆ みりん	
		しそあえ						キャベツ きゅうり あかしそ	しょうゆ	
		とうにゅうとんじる	じゃがいも (こんにやく)		ふたにく あつあげ とうにゅう みそ		にんじん ねぎ	ごぼう もやし	にほし	
7	木	せわりパン	パン							660 24.9
		ウインナー			ウインナー					
		キャベツソテー		あぶら			こまつな	キャベツ	しお こしょう カレーこ	
		パンフキンポターージュ	じゃがいも	あぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	ホワイトルウ とりだし しお こしょう	
		小袋ケチャップ							ケチャップ	
8	金	ごはん	こめ							635 25.2
		わかどりのからあげ	かたくりこ	あぶら	とりにく			しょうが	しょうゆ さけ	
		そくせきづけ		ごま	かつおぶし		こまつな	はくさい たくあん	しょうゆ	
		やさいらーめん	ちゅうかめん	あぶら	ふたにく		にんじん ねぎ	コーン きくらげ だけのこ もやし	とりだし ちゅうかだし さけ しょうゆ しお こしょう	
11	月	きゅうきゅうカレー (ひじょうしょく)	きゅうきゅうカレー							640 17.2
		すいとん	すいとん		とりにく とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん しめじ	しょうゆ しお みりん けずりぶし	
		バナナ ヨーグルト	バナナ			ヨーグルト				
12	火	コッペパン	パン							671 28.3
		おからバーグ	パンこ さとう		ふたにく とうふ おから たまご			たまねぎ	しお こしょう クチャップ ソース	
		ポイルやさい					ブロッコリー にんじん		しお	
		はるキャベツとベーコンのパスタ	スパゲティ	あぶら	ベーコン		キャベツ たまねぎ コーン	にんじん	しお しょうゆ コンソメ こしょう	
13	水	わかめごはん	こめ		わかめ					609 19.8
		だいたくとひじきのかきあげ	こむぎこ	あぶら	だいたく たまご	ひじき		たまねぎ コーン	しお	
		いそかあえ	さとう			のり	こまつな	キャベツ えのきだけ	しょうゆ	
		みそじる	じゃがいも		とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ	にほし	
14	木	バイパン	バイパン							616 27.1
		わかどりとレバーのあげに	かたくりこ さとう	あぶら	とりにく とりレバー たつたあげ		にんじん さやいんげん	しょうが	しょうゆ さけ みりん	
		ブロッコリーソテー		あぶら			ブロッコリー	コーン	しお こしょう	
レンズまめのスープ	じゃがいも マカロニ	あぶら	ふたにく レンズまめ		にんじん こまつな	たまねぎ	とりだし しょうゆ しお こしょう			
15	金	ごはん	こめ							606 25.9
		ホキのマヨネーズやき	パンこ		マヨネーズ ホキ		パセリ		しお こしょう ワイン	
		にんじんしりしり		あぶら	ツナ かつおぶし		にんじん	たまねぎ	しお こしょう しょうゆ	
		きりぼしだいこんのうまに	じゃがいも さとう	あぶら	とりにく あつあげ		にんじん	えだまめ きりぼしだいこん	しょうゆ さけ けずりぶし	
18	月	ごはん	こめ							616 22.8
		とうふのつくねあげ		あぶら	すりみ とうふ たまご			たまねぎ きくらげ	さけ	
		はくさいのおかかあえ	さとう		かつおぶし		にんじん	はくさい もやし	しょうゆ	
		さつまじる	さつまいも		とりにく あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	にほし	

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)			
				【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える				
				炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン				
19	火		カレーライス (ごはん)	こめ						601 29.8		
			カレーライス (ルー)	じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが		グリーンピース にんにく	カレールウ しょうゆ
			わかどりのからあげ	かたくりこ	あぶら	とりにく			しょうが		にんにく	しょうゆ さけ
			フロッコリーソー		あぶら			フロッコリー	コーン			しお こしょう
			おたのしみデザート	おたのしみデザート								
21	木		せきはん	こめ もちこめ あずき	ごま					しお	616 27.7	
			とんかつ	こむぎこ パンこ	あぶら	ぶたにく たまご						しお こしょう
			こんぶあえ				しおこんぶ	にんじん	キャベツ もやし きりほしだいこん			しょうゆ
			とうふじる			とうふ		ねぎ	たまねぎ えのきだけ			しお しょうゆ けずりぶし こんぶ
			おいわいデザート	おいわいデザート								
22	金		卒業式									
25	月		終了式									

\* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

## 1年間を振り返ってみましょう。

○ (できた) △ (まあできた) × (できなかった) の印をつけてみよう!

① 毎日朝ご飯を食べましたか?		<input type="checkbox"/>	④ 正しくお箸を使えましたか?		<input type="checkbox"/>	⑦ 残さず食べられましたか?		<input type="checkbox"/>
② 食事の前には石けんで手を洗いましたか?		<input type="checkbox"/>	⑤ 正しい姿勢で食べられましたか?		<input type="checkbox"/>	⑧ 後片づけをきちんとできましたか?		<input type="checkbox"/>
③ 感謝の気持ちを込めて食事の挨拶ができましたか?		<input type="checkbox"/>	⑥ 1日30回以上噛めましたか?		<input type="checkbox"/>	できなかったことは、4月からできるようにがんばりましょう!		<input type="checkbox"/>

### 3月3日はひな祭り!



ひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形を飾ることで、ひな人形が女の子の代わりに病気を引き受けてくれるという伝説があります。また、ひな祭りに食べられるひなあられやしもちなどには、様々な願いが込められています。

#### ひなあられ

お米を蒸して乾燥させたものを煎って膨らませ、色をつけたものです。主に桃色、緑、黄色、白の4色でそれぞれ四季を表し、一年を通じて健康でいられますよという願いが込められています。



#### 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「桃色・緑・白」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。



#### ちらしずし

ちらしずしは昔から祭事によく用いられてきましたが、ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことのようです。おせち料理と同じように、えびやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。



#### 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。



### お祝いのときに「赤飯」を食べるのはなぜ?

おめでたい白やお祝いのときに食べる「赤飯」は、もち米に「小豆」または「ささげ豆」を混ぜて蒸したご飯で、日本の伝統的な料理です。日本では古くから、赤い色には邪気を払う力があると考えられており、神様に赤飯を炊いて供える風習があったようです。そこから、魔よけの意味でお祝いのときに振る舞われるようになったといわれています。



### 防災クイズ

災害時に必要な食料品や水は、最低何日分といわれていますか。

- 1日分
- 3日分
- 5日分



#### 答え②

国では、最低でも3日分、できれば1週間分の食料品と水を備蓄することが推奨されています。地震などの災害が起こると、電気やガス、水道が使えなくなることがあります。おうちのひとと相談して、もしものときに備えておきましょう。