

日曜	献立名		熱や力のもとになる (黄色の食品)	血や肉・骨になる (赤色の食品)	主に体の調子を整える (緑色の食品)	1人分 - (kcal) たんぱく質 (g)
2 (月)	ココア揚げパン	牛乳 白菜と肉団子のスープ カップdeヤクルト	パン 油 砂糖 でんぷん 春雨	牛乳 鶏肉 卵 カップdeヤクルト	しょうが 人参 白菜 ねぎ ほうれん草 干しいたけ	554 20.0
3 (火)	ひな祭り献立 ★手巻き寿司(焼肉・イカスティック・ きゅうり・焼きのり) すまし汁・牛乳・ひなあられ		米 油 砂糖 ひなあられ	牛乳 豚肉 焼きのり イカスティック 豆腐 かまぼこ わかめ	しょうが きゅうり しめじ ほうれん草	621 30.1
4 (水)	バターロール	牛乳 キムチ焼きそば ポーク蒸しシューマイ ぶどうゼリーポンチ	パン 油 砂糖 中華麺 ごま	牛乳 豚肉 ポークシューマイ	人参 もやし キムチ なら カットぶどうゼリー パイン みかん 黄桃	705 26.4
5 (木)	ごはん	〃 鶏肉のレモン煮 五目野菜の辛煮 いちご	米 でんぷん 油 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉	レモン 人参 ごぼう ピーマン こんにゃく 干しいたけ 筍 れんこん いちご	669 25.4
6 (金)	わかめごはん	〃 鮭の西京焼き 肉じゃが	米 でんぷん 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 サケ 味噌 豚肉	しょうが 玉ねぎ 人参 こんにゃく いんげん	645 29.9
9 (月)	スタミナ丼	〃 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 いちごゼリー	米 油 砂糖 ごま じゃが芋	牛乳 豚肉 味噌 油揚げ	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ もやし ピーマン なら 小松菜 いちごゼリー	663 25.6
10 (火)	みそラーメン	〃 アメリカンドック デコポン	中華麺 油 ホットケーキミックス 小麦粉	牛乳 豚肉 味噌 フランクフルト	しょうが にんにく 人参 ねぎ もやし キャベツ なら デコポン	729 28.9
11 (水)	カレーライス	〃 こんにゃくサラダ 型抜きチーズ	米 麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ドレッシング	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ もやし コーン こんにゃく	684 25.5
12 (木)	★照り焼き ハンバーガー	〃 照り焼きハンバーグ マヨネーズ たっぷりコーンのスープ キャベツのソテー	パン マヨネーズ 砂糖 でんぷん じゃが芋 油	牛乳 ベーコン ハンバーグ	人参 玉ねぎ コーン パセリ キャベツ	683 26.4
13 (金)	ごはん	〃 鯖の塩こうじ揚げ 切り干し大根のみそ汁 ごま風味和え	米 でんぷん 油 ごま	牛乳 サワラ 豆腐 油揚げ 味噌	しょうが 切り干し大根 小松菜 ねぎ キャベツ もやし	574 27.2
16 (月)	わらじカツ丼	〃 具たくさんみそ汁	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌	しょうが ごぼう 人参 玉ねぎ こんにゃく	644 28.1
17 (火)	肉うどん	〃 ココア蒸しパン 清見オレンジ	うどん 小麦粉 砂糖 油	牛乳 豚肉 油揚げ	人参 大根 ねぎ ほうれん草 しめじ 清見オレンジ	637 23.6
18 (水)	デニッシュ ペストリー	〃 スパイシーチキン ABCパスタスープ 粉ふき芋	パン でんぷん 油 マカロニ じゃが芋	牛乳 鶏肉 ベーコン 青のり	にんにく セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	650 24.4
19 (木)	卒業おめでとう献立 お赤飯・えびフライ・牛乳 炊き合わせ・お祝いケーキ		もち米 油 砂糖 ケーキ	牛乳 エビフライ ミートボール 凍り豆腐	人参 筍 こんにゃく 絹さや	671 23.2

★は新メニューです。

☆材料入荷等の都合により献立を変更する事があります。ご了承ください。

今月の旬の食材

◇小松菜・ねぎ・春キャベツ・きよみ・デコポン・鯖◇ などが登場します。



メニュー紹介



3(火)『ひな祭り献立』…“ひな祭り”のお祝い献立です。今年は、“手巻き寿司”・“すまし汁”・“ひなあられ”の組み合わせにしました。手巻き寿司の具は、焼肉・イカスティック・きゅうり漬けです。いつも以上に手を洗って楽しんで食べてください。焼きのりは、5枚入りです。手巻き寿司は、新メニューです。

ひな祭りのお供え物によくみられる“ひなあられ”や“菱餅”の色には、それぞれ意味があります。

“菱餅”は、下から緑・白・ピンク(桃、紅)の順番になっており、緑は大地、白は雪、ピンクは桃の花を表し「雪の下には新芽が芽吹き、桃の花が咲く」という意味が込められています。

また、それぞれの色にも“桃・紅”には「魔除け・厄除け」、「白」には「清浄・純潔」、「緑」には「健康・生命力」などの意味があります。このように“菱餅”には災厄を除き、娘の健康を願う親の気持ちが込められています。

「ひなあられ」は、菱餅を砕いて作ったのが始まりと言われており、菱餅の3色に“黄色”を加え、ピンク・緑・黄色・白の4色で四季を表しています。

12(木)『照り焼きハンバーガー』…新メニューのハンバーガーです。照り焼きソースをかけた“ハンバーグ”と“キャベツのソテー”を、ごまバーガーパンに挟んでください。マヨネーズの小袋を付けました。照り焼きソースの上からかけてくださいね。照り焼きソースとの相性は抜群です。

19(木)『卒業おめでとう献立』…6年生の卒業のお祝い献立です。お祝いには付き物の“お赤飯”、煮物の“炊き合わせ”と“えびフライ”を組み合わせました。デザートには“お祝いケーキ”を選びました。

加治小から新天地に巣立っていく6年生に給食室から最後のエールを送ります。最後までよく噛んで、楽しく食べてください。そして加治小の給食を忘れないでね♡

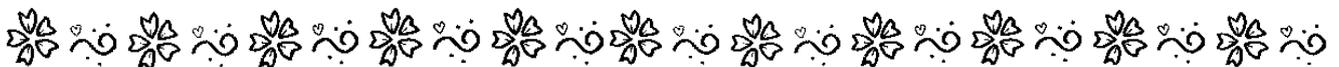


日本では、お祝い事にお赤飯を配ったり、食べたりする習慣があります。

古くから赤い色には悪い事を祓う力があるといわれ、米は価値の高い特別な食べ物と考えられていて、赤米を蒸して神様にお供えする風習がありました。

そしてお供えのお下がりとして、人々が赤米を食べていたと思われます。

赤米は品種改良により江戸時代には、姿を消していきましたが、赤い色のご飯を食べる風習は残り、白い米に小豆などで赤く色を付けるようになったと考えられます。小豆は皮が薄く裂けやすいので、武家社会の関東地方では“ささげ”という豆を使います。お赤飯にごまを付けるのは、白いご飯を赤くした事を神様に“ごまかす”ためといわれています。南天の葉を添えるのは「難を転じる」という意味があります。



・・・加治小の味も忘れないでね・・・

校庭の桜のつぼみも膨らみ始め、咲く時を待っているようです。

朝夕は、まだまだ寒さが厳しいですが、降りそそぐ光は

日ごとに暖かさを増し、春の到来はもうすぐそこまで来ています。

この1年で子どもたちはずいぶん大きくなりました。

食缶やパン箱が大きくて、ハラハラと見守っていた1年生も

協力して手際よく配膳する様子や「今日の給食おいしかったです!」

と声をかけてくれる子どもたちの姿に接するたびに、

その成長ぶりに驚かされます。



6年生の皆さんはいよいよ卒業ですね。おめでとう！

「食べること」を大切にして、健康な体をつくり

楽しく充実した中学校生活を送ってくださいね。

