



日/曜	主 食	牛乳	副 食・デザート	主 な 材 料 と は た ら き			熱量 蛋白質 脂質 食塩相当量	備 考
				血や肉となる(赤)	体の調子を整える(緑)	力や熱となる(黄)		
3月	ごはん ひなまつりこんだて		さわらおおそいききょうやき ○ スタミナやきにく すましじる さくらゼリー	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく みそ とりにく とうふ わかめ	あおじょ しょうが にんにく にんじん たまねぎ こんにやく しめじ こまつな だいこん えのきたけ ねぎ	こめ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら ゼリー	614 30.1 17.3 1.9	ひなまつり献立
4火	ミニきなこあげパン (コッペパン)		カラフルソテー ○ チリコンカン りんごタルト	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ウインナー だいず ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ	キャベツ こまつな コーン にんじん パセリ たまねぎ グリーンピース トマト にんにく	パン あぶら さとう タルト	613 26.4 30.5 2.4	ひなまつりの歴史は古く、平安時代までさかのぼります。 古代中国で行われていた災厄を払う
5水	ポークカレーライス (むぎごはん)		ポークカレー ○ はなかつおのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かつおぶし ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ とうにゅうバター さとう	643 23.8 17.9 2.2	ための行事が日本に伝わり、貴族の子どもたちの遊びであった紙の人形を使った「雛(ひいな)遊び」と結びついて、現在のひな祭りの形になりました。
6木	ごはん		ぼうぎょうざ ○ すぶたふういため ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なた	たまねぎ たけのこ ピーマン にんじん しょうが キャベツ ほししいたけ ねぎ こまつな	こめ さとう でんぶん ビーフン ごまあぶら ごま こむぎこ パンこ あぶら	617 25.4 19.2 2.1	
7金	スパゲッティナポリタン		パプリカーネ ○ バジルポークサラダ ヨーグルトレーズン	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいず とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく セロリ しょうが バジル えだまめ キャベツ きゅうり	スパゲッティ こむぎこ あぶら さとう とうにゅうバター オリーブオイル ドレッシング ヨーグルトレーズン	619 31.6 26.2 2.7	
10月	セルフやきにくどん (ごはん)		やきにくどんのぐ ○ ひじきサラダ カスタードふくらクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ	しょうが にんにく たまねぎ しらたき しめじ えだまめ にんじん キャベツ こまつな コーン	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぶん ドレッシング クレープ	662 26.4 22.2 1.6	Q. 真っ赤ないちご 赤以外にはどんな 色があるかな? ①白 ②水色 ③紫色
11火	ごはん		コロッケ ○ チャブチ みそキムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	キャベツ にんじん たけのこ えだまめ しょうが にんにく はくさい コーン ほうれんそう ねぎ	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら はるさめ ごま さとう ごまあぶら	627 22.5 20.4 2.5	
12水	ピズンパ (むぎごはん)		あじつけに・ナムル ○ ちゅうかコンスーブ とうにゅうチョコプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん きゅうり コーン パセリ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま あぶら プリン	631 28.3 19.8 1.7	
13木	ごはん		あじフライ ○ じゃがいもとひじきのにも じゃがもちじる	ぎゅうにゅう あじ ひじき ぶたにく さつまあげ とりにく	こんにやく ほししいたけ えだまめ にんじん だいこん ねぎ こまつな	こめ あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも さとう じゃがもち	640 25.4 16.5 1.8	
14金	コッペパン (ブルーベリージャム)		トマトミートオムレツ ○ ウインナーソテー フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ウインナー ヨーグルト	トマト たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン みかん もも パインアップル	パン あぶら さとう ジャム	659 20.6 23.3 2.2	
18日	【せんきょのひ カレンダーに まるしたよ!】 千葉県知事選挙及び千葉県議会議員補欠選挙の投票日です。棄権せず、必ず投票しましょう。							
17月	わかめごはん ★☆☆ おいわいこんだて		からあげ ★ はるさめサラダ おいわいじる おいわいいちごクレープ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ハム かまぼこ なた	しょうが にんにく きゅうり にんじん こまつな えのきたけ だいこん	こめ でんぶん あぶら はるさめ さとう ごま ごまあぶら クレープ	623 26.3 18.9 2.1	卒業祝い献立
18火	ごはん		さばのみそに ○ やきにくサラダ とりだんごじる	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん しょうが ねぎ だいこん	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら パンこ	635 25.0 25.1 2.2	卒業式 五郷小中止
19水	ごはん		フィレオチキン ○ ブロッコリーサラダ トマトクリームに	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン だいず なまクリーム とうにゅう	キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん しめじ にんにく パセリ トマト	こめ でんぶん こむぎこ さとう ドレッシング あぶら じゃがいも シチュールウ とうにゅうバター	650 29.9 22.0 1.4	卒業式 東郷小、豊岡小中止
21金	ごはん (サラダのり)		まつかぜやき ○ ぶたにくとだいこんのもの みそちゃんこじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく あげボール のり	にんじん だいこん こんにやく ほししいたけ いんげん たまねぎ はくさい ねぎ	こめ あぶら パンこ さとう でんぶん	620 28.6 19.1 2.5	卒業、進級 おめでとう!
24月	ごはん		ささみのあまからあげ ○ きりぼしだいこんオイスターソースいため ワンタンスープ カルシウムウエハース	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが だいこん ほししいたけ にんじん ピーマン にら もやし ねぎ ほうれんそう たまねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ ワンタン ごま ウエハース	652 31.9 19.8 2.4	みなさんの健やかな成長を給食セン ター職員一同、願っています。

※都合により献立を変更することがあります。

※卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば、落花生は使用しません。

★ミルメークはコーヒー 味です。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)

小学生8～9歳の基準値	熱量650Kcal	蛋白質26.7g	脂質20～30%	食塩相当量2.0g未満
今月の平均	熱量634Kcal	蛋白質27.0g	脂質29.8%	食塩相当量2.1g

1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえって、できたものには☑にチェックを入れましょう。

☐協力して給食の準備を
することができた



☐1人分の量をきれいに
盛りつけた



☐楽しく会食することが
できた



☐バランスのよい食事の
とり方がわかった



☐感謝の気持ちを持って
食べることができた



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健康を願う日です。

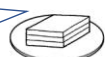
この時期に桃の花が咲くことや、桃の木に邪気払いの力があるという信仰から、「桃の節句」とも呼ばれています。

ひしもちは、上から花の桃色、雪の白、新芽の緑、「冬」が去って「春」が訪れる様子を表していると言われています。



ひな祭りの行事食

ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、機遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかがぴったりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。



春休みは家の仕事を積極的に!

家庭の仕事は例えば配せんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。

