



3月 よていこんだて表

福岡小学校

日	こ ん だ て 名	からだ 体をつくる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	エネルギーのもと	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
1金	わかめごはん 牛乳 さわらのてりやき れんこんサラダ かきたまじる さんしょくゼリー	牛乳 さわら たまご ハム わかめ とうふ みそ	にんじん ほうれんそう えのき れんこん しいたけ ながねぎ とうもろこし	ごはん ごま さとう 卵不使用マヨネーズ かたくりこ	657	26.5	18.7	2.6	
4月	ごはん 牛乳 ハンバーグデミソースかけ はなやさいサラダ きのこのみそしる りんご	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ だいこん マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー えのき ながねぎ とうもろこし なめこ りんご	ごはん さとう あぶら	635	24.2	19.4	2.1	
5火	ミートソーススパゲティ 牛乳 やさいチップス いちごヨーグルト	牛乳 ぶたにく とりにく だいす チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう トマト マッシュルーム セロリ しょうが にんにく	ソフトめん さとう あぶら さつまいも じゃがいも パター	663	28.1	19.4	1.9	
6水	カレーライス 牛乳 パリパリサラダ チョコムース	牛乳 とりにく チーズ ハム	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん りんご にんにく しょうが	ごはん じゃがいも あぶら ワンタン	692	22.6	19.6	2.1	
7木	はちみつパン ポテトグラタン たまごとやさいのスープ ジョア	とりにく ベーコン たまご しろはななめ チーズ ジョア	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム とうもろこし パセリ	パン じゃがいも パター こむぎこ あぶら パンこ	655	23.2	20.7	2.7	
8金	ごはん かつおぶしかけ 牛乳 とりのからあげ ブロッコリーサラダ さつまじる デコボン	牛乳 とりにく ツナ ぶたにく あぶらあげ	ブロッコリー とうもろこし だいこん ながねぎ にんじん ごぼう にんにく しょうが デコボン	ごはん さつまいも ごま あぶら かたくりこ 卵不使用マヨネーズ	719	28.1	24.6	2.1	
11月	ごはん 牛乳 いかのねぎソースかけ ツナのわかめあえ とうふのちゅうかに	牛乳 いか ツナ わかめ とうふ とりにく えび うずらたまご	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ ながねぎ	ごはん こむぎこ あぶら かたくりこ さとう	678	33.9	20.3	2.6	
12火	ごはん あじつきのり 牛乳 やきにく ごまじゃこサラダ トックいりわかめスープ オレンジ	牛乳 ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ のり みそ	キャベツ ほうれんそう えのき にんじん だいこん たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう ごま あぶら トック	646	25.2	18.0	2.5	
13水	ごはん 牛乳 エビフライ だいすのいそに ぐだくさんみそしる レモンゼリー	牛乳 えび さつまあげ あぶらあげ とりにく ひじき だいす みそ	にんじん だいこん こまつな ながねぎ	ごはん さつまいも あぶら さとう	678	23.1	15.2	1.8	
14木	サフランライス 牛乳 シーザーサラダ ハッシュドビーフ おいわいクレープ	牛乳 ぎゅうにく チーズ ベーコン スキムミルク	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ えだまめ マッシュルーム ブロッコリー	ごはん クルトン あぶら	716	20.6	24.2	2.5	
15金	ぞつ ぎょう しき 卒業式 								
18月	ぶたにくどん 牛乳 ちゃんむし おかかあえ ミニケーキ	牛乳 ぶたにく たまご とりにく かまぼこ かつおぶし	にんじん たまねぎ いんげん ブロッコリー とうもろこし しょうが しいたけ	ごはん あぶら さとう ミニケーキ	680	24.6	20.4	2.4	
19火	グラタンパン 牛乳 ほうれんそうサラダ りんごゼリー	牛乳 とりにく ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし しめじ ほうれんそう パセリ	パン マカロニ こむぎこ バター じゃがいも あぶら	680	23.8	25.3	2.4	
都合により献立を変更・中止する場合があります。 申し訳ありませんが、ご了承ください。					今月の平均	674	15.0%	27.2%	2.3
					学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の 13~20% 20~30%		2.0 未満

3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし

卒業生の皆さんへ

6年生の皆さんは、いよいよ卒業…福岡小の給食ともお別れですね。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。

4日(月)~8日(金)の給食はお祝いの気持ちこめて在校生とは少し違うメニューを作ります。担任の先生やお友達と楽しい時間を過ごしましょう。



ひしもちの意味



地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」ひなあられの3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。