

3月 きゅうしょくよていこんだてひょう

水戸市立笠原小学校

日 (曜)	こんだて		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえる食品	調味料その他	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
1 (金)	ちらし寿司		こめ ごま 油 さとう	とり肉 ◆たまご あぶらあげ	にんじん れんこん ごぼう 枝豆 ほししいたけ	みりん 酢 しょうゆ 塩 だし用かつお節 酒	695 1.6
	牛乳			牛乳			
	鯖の西京みそフライ		油	◆さわら西京みそフライ			
	おひたし				キャベツ もやし こまつな にんじん	しょうゆ	
	クレープ		◆クレープ (いちごソース入り)				
4 (月)	ビーフカレーライス	ごはん	こめ				640 1.8
		ビーフカレー	じゃがいも 油	牛肉	にんじん たまねぎ しょうが にんにく	トマトピューレ ソース カレー粉 カレールウ ガラムマサラ	
	牛乳			牛乳			
	こんにゃくサラダ		こんにゃく さとう ごま油 ごま	◆かまぼこ わかめ	キャベツ こまつな にんじん	しょうゆ 酢	
5 (火)	コッペパン		コッペパン				652 2.2
	みかんジャム		◆みかんジャム				
	牛乳			牛乳			
	ポークカツレツ		油 さとう	◆とんかつ		デミグラスソース ケチャップ ソース	
	れんこんサラダ		ごま さとう		れんこん キャベツ きゅうり にんじん	パプリカソース 酢 しょうゆ 塩 こしょう	
白菜スープ		じゃがいも	とり肉	はくさい たまねぎ こまつな とうもろこし にんにく	コンソメ 塩 こしょう		
MITO ごはん【みとちゃん米パン】							
6 (水)	みとちゃん米パン		みとちゃん米パン				688 2.0
	牛乳			牛乳			
	ポークビーンズ		じゃがいも 油 さとう	ぶた肉 ◆ベーコン 大豆 白いんげん豆	たまねぎ にんじん にんにく	ケチャップ トマトピューレ ソース コンソメ 塩 こしょう	
	オニオンドレッシングサラダ		油	◆ツナ(まぐろ)	キャベツ こまつな たまねぎ とうもろこし にんにく	塩 酢 こしょう	
ももゼリー		◆ももゼリー					
MITO ごはん【納豆】							
7 (木)	麦ごはん		こめ 麦				639 1.7
	牛乳			牛乳			
	納豆			納豆			
	肉じゃが		じゃがいも しらたき さとう 油	ぶた肉	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん しょうが	しょうゆ みりん 酒	
	昆布あえ		ごま油	◆塩こんぶ	キャベツ にんじん こまつな もやし		
MITO ごはん【みとちゃん梅ゼリー】							
8 (金)	ごはん		こめ				667 2.0
	牛乳			牛乳			
	鶏肉のうま塩から揚げ		片栗粉 油	とり肉 かつお粉	しょうが にんにく	塩 酒	
	切干し大根の炒め煮		しらたき 油 さとう	あぶらあげ	切干し大根 にんじん ほししいたけ	しょうゆ 酒	
	すまし汁		麩	とうふ わかめ	えのきだけ ねぎ はくさい	しょうゆ 塩 酒 だし用かつお節	
	みとちゃん梅ゼリー		◆みとちゃん梅ゼリー				
11 (月)	ごはん		こめ				617 1.6
	牛乳			牛乳			
	子持ちししゃもフライ		油	◆子持ちししゃもフライ			
	ごまあえ		ごま さとう		キャベツ もやし にんじん	しょうゆ	
	豚汁		じゃがいも こんにゃく 油	ぶた肉 とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	白みそ 赤みそ だし用かつお節	
	水戸市オリジナルデザインの味付けのり						
味付けのり			◆味付けのり				
12 (火)	ガーリックコッペ		コッペパン ◆調味油		パセリ	ガーリックパウダー 塩	630 2.1
	発酵乳			◆発酵乳			
	ポテトソテー		じゃがいも 油	◆ウインナー	たまねぎ ブロッコリー	コンソメ 塩 こしょう	
	ポークヌードルスープ		中華めん	ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな エリンギ	コンソメ 塩 こしょう	

日 (曜)	こんだて		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえる食品	調味料その他	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
13 (水)	ポロネーゼ		スパゲッティ 油 さとう	ぶた肉 牛肉	しょうが にんにく たまねぎ セロリ トマト	ケチャップ デミグラスソース ソース コンソメ 塩 こしょう	670 1.6
	牛乳			牛乳			
	あじフリッター			◆あじフリッター			
	チキン豆マヨサラダ			大豆 ◆とりささ身	キャベツ ブロッコリー にんじん	こしょう しょうゆ からし パセリ マヨネーズ ソース	
ヨーグルト			◆ヨーグルト				
14 (木)	わかめごはん		こめ			◆わかめごはんの素	664 2.3
	牛乳			牛乳			
	厚焼きたまご			◆厚焼きたまご			
	根っこ野菜のみそ煮		こんにゃく 油 さとう	ぶた肉 ◆なると なまあげ	にんじん ごぼう だいこん たけのこ ほししいたけ	赤みそ しょうゆ 酒	
いらともやしのごま酢あえ		ごま ごま油		いら キャベツ もやし	酢 しょうゆ		
18 (月)	中華丼	ごはん	こめ				661 2.0
		中華丼の具	油 片栗粉 ごま油	ぶた肉 なまあげ ◆なると	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ たけのこ ちんげんさい ねぎ しょうが	しょうゆ こしょう 塩 中華だし 酒	
	牛乳			牛乳			
春雨サラダ		はるさめ さとう ごま油 ごま	◆ハム	にんじん もやし きゅうり	酢 しょうゆ		
19 (火)	ミルクパン		ミルクパン				621 2.2
	牛乳			牛乳			
	ミートボールの豆乳シチュー		じゃがいも 油 豆乳バター 米粉	◆鶏肉だんご 白いんげん豆 豆乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー にんにく	コンソメ 塩 こしょう	
ツナサラダ		油	◆ツナ(まぐろ)	キャベツ こまつな とうもろこし にんじん	酢 しょうゆ 塩		
21 (木)	ごはん		こめ				639 1.5
	牛乳			牛乳			
	めばるの竜田揚げ		油	◆めばる竜田揚げ			
	菜の花あえ		さとう		菜の花 こまつな キャベツ にんじん	しょうゆ 酢	
	実だくさんみそ汁		じゃがいもこんにゃく 油	とり肉 なまあげ	にんじん だいこん ねぎ	赤みそ 白みそ だし用かつお節	

※ 献立の右の数字は、中学年におけるエネルギー(kcal)・食塩相当量(g)です。

※ 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ ◆は、当月使用の加工品です。加工品の内容配合についての詳細を知りたい場合には、学校へご連絡ください。

栄養素 当月平均	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミ			食塩相当量 g	食物繊維 g	
								A μgRE	B1 mg	C mg			
小学校中学年平均	652	26.2 (16.1%)	21.3 (29.4%)	352	95	3.3	3.3	219	0.68	0.58	40	1.9	7.5
児童(8~9歳) 一人一回 当たりの基準	650	摂取エネルギー 全体の 13~20%	摂取エネルギー 全体の 25~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上

3月3日は、『ひな祭り』です。桃の花が咲く時期なので「桃の節句」とも呼ばれています。
女の子の幸せと健やかな成長を願ってお祝いをする日です。

ひな祭りの食べものは、女の子のお祭りらしく、かわいらしくて華やかで、それぞれ大切な意味が込められています。

【ひし餅】

下段が木の芽(緑色)、中段は雪(白)、上段は生命(桃色)を示しています。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲いて生命力あふれる春が訪れた様子を示しています。

【ひなあられ】

もともとはひし餅を砕いて作っていました。色は、桃色、白、緑色が基本です。関西のあられは丸くてしょっぱく、関東のものはお米の形で甘いのが特徴です。

【はまぐりのお吸い物】

はまぐりは2枚の貝殻がぴったりと合い、他の貝殻とは決して合わないことから「夫婦円満」の象徴とされています。女の子が良縁に恵まれ、幸せになるようお願いをこめたお吸い物です。

【ちらし寿司】

春らしく色鮮やかな彩りです。具材は、えびやれんこん、まめなど縁起の良い食材で健康への願いが込められています。

