## 3月 きゅうしょくよていこんだてひょう

水戸市立寿小学校 П エネルギー 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 食塩相当量 (g) (曜) みりん 酢 しょうゆ 塩 だし用かつお節 酒 にんじん れんこん ごぼう 枝豆 ほししいたけ ちらし寿司 こめ ごま 油 さとう とり肉 ◆たまご あぶらあげ 牛乳 牛乳 695 鰆の西京みそフライ ◆さわら西京みそフライ (金) 油 1.6 キャベツ もやし こまつな おひたし しょうゆ 塩 にんじん クレープ ◆クレープ(いちごソース入り) ごはん こめ ワイン カレー粉 スープストック ターメリッ ク 寿特製カレーライス じゃがいも 油 小麦粉 豆乳バター にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマトソース 寿特製力レ-とり肉 豆乳チーズ ク 塩 こしょう ロリエ ガラムマサラ 684 (月) 1.8 牛乳. 牛乳. こんにゃく さとう ごま油 こんにゃくサラダ ◆かまぼこ キャベツ きゅうり しょうゆ 酢 パセリ ガーリックコッペ コッペパン ◆調味油 ◆ガーリックパウダー 発酵乳 ◆発酵乳 5 618 コンソメ 塩 (火) 20 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 こしょう 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 ポークヌードルスープ ぶた肉 めん こしょう ん【みとちゃ 米 パ ン 】 ΜΙ みとちゃん米パン みとちゃん米パン 牛乳 牛乳 ケチャップ トマトピューレ ぶた肉 ◆ベーコン 大豆 白いんげん豆 688 ポークビーンズ じゃがいも 油 さとう たまねぎ にんじん にんにく (水) ソース コン 塩 こしょう 2.0 キャベツ こまつな たまねぎ とうもろこし にんにく オニオンドレッシングサラダ 油 ◆ツナ(まぐろ) 塩 酢 こしょう ももゼリー ◆ももゼリー Oごはん【納 麦ごはん こめ 麦 牛乳. 牛乳. 納豆 納豆 639 にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん しょうが (木) 1.7 じゃがいも しらたき さとう 肉じゃが ぶた肉 しょうゆ みりん 酒 キャベツ にんじん こまつな 昆布あえ ごま油 ◆塩昆布 もやし MITOごは ん【みとちゃん 梅ゼリー ごはん こめ 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 8 672 2.2 切干し大根 にんじん (金) 切干し大根の炒め煮 しらたき 油 さとう あぶらあげ しょうゆ 酒 ほししいたけ しょうゆ 塩 酒 だし用かつお節 すまし汁 ◆かまぼこ とうふ わかめ えのきたけ ねぎ みとちゃん梅ゼリー ◆みとちゃん梅ゼリー こめ ごはん にんじん たまねぎ 中華丼 キャベツ きくらげたけのこ ちんげんさい しょうゆ こしょう 塩 中華だし 酒 ぶた肉 なまあげ ◆なると 中華丼の具 油 片栗粉 ごま油 11 (月) 661 ねぎ しょうが 20 牛乳 牛乳 はるさめ さとう ごま油 春雨サラダ **◆**ハム にんじん もやし きゅうり 酢 しょうゆ コッペパン コッペパン みかんジャハ ◆みかんジャム 牛乳 牛乳 デミグラスソース ポークカツレツ 油 さとう ◆とんかつ 652 22 12 ケチャップ ソース (火) /ンエッグマヨネーズソース 酢 しょうゆ 塩 こしょう れんこん キャベツ きゅうり れんこんサラダ ごま さとう にんじん コンソメ 塩 こしょう はくさい たまねぎ こまつな とうもろこし にんにく 白菜スープ じゃがいも とり肉

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	ボロネーゼ	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						
	牛乳		牛乳			070					
	あじフリッター		◆あじフリッター			670 1.6					
	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 ノンエッグマヨネーズソース						
	ヨーグルト		◆ヨーグルト			7					
	わかめごはん	こめ			◆わかめごはんの素						
	牛乳		牛乳								
14	厚焼きたまご		◆厚焼きたまご								
(木)	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	664 2.3					
	にらともやしのごま酢あえ	ごま ごま油		にら キャベツ もやし	酢 しょうゆ	1					
	ごはん	こめ									
	牛乳		牛乳			631 1.6					
	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						
(月)	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								
	ミルクパン	ミルクパン									
40	牛乳		牛乳								
(火)	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	621 2.2					
	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						
	ごはん	こめ									
	牛乳		牛乳								
21	めばるの竜田揚げ	油	◆めばる竜田揚げ		639						
(木)	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	1.5					
	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	エネルギー たんぱく 脂: kcal g g	마니 유유	指質 カルシウム	マグネシウ	鉄	亜鉛	ビタミン				塩分相当	食物繊維	
当月平均		σ	朋貝 ガブ g	mg		軟 mg	一 mg	Α μgRE	B 1 mg	B2 mg	C mg	塩が柏ヨ g	良初機維 g
小学校中学年平均	655	26.6 (16.2%)	21.5 (29.5%)	350	95	3.3	3.3	218	0.70	0.59	41	1.9	7.6
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。