



# 3月の予定献立表

◇学校別内訳◇

上田小	957	豊見城中	970
長嶺小	566	長嶺中	583
座安小	517	伊良波中	578
豊見城小	712	豊崎中	383
伊良波小	539	給食センター	62
とよみ小	705	とよむ教室	13
豊崎小	771	★合計	8,111
ゆたか小	755	※2月4日時点の想定人数	

学校給食の栄養基準量(7割)	学校エネルギー	Eたんぱく質	P脂 肪	F
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g	
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g	



※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食品詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。  
 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

<b>2(月)</b> 片付けの約束 ミルクメーク お祝いケーキ(中3のみ) 牛乳 ツナポテトサラダ ごはん ハヤシライス	<b>3(火)</b> ひなまつり ひしもち 牛乳 グルコンのシークワサーソースかけ さくらちらしずし すまし汁	<b>4(水)</b> デコポン デコポン(1/4カット) 牛乳 麩タシヤー ごはん イナムドッチ	<b>5(木)</b> 色のこい野菜・うすい野菜 さつまポテト 牛乳 チャプチェ ごはん にくだんごのスープ	<b>6(金)</b> パパイアの酵素 チョコジャム(小6・中3以外) パンプキンサラダ 牛乳 2色あげパン(小6・中3) コッペパン(小6・中3以外) パパイアとチキンのトマト煮
<b>9(月)</b> 豚肉のパワー かぼちゃ ひき肉フライ 牛乳 ねぎ塩豚うどん 根菜のごまサラダ	<b>10(火)</b> 豊見城産「チンゲンサイ」 みかんクレープ 牛乳 ミートボールの酢豚風 ごはん チンゲンサイスープ	<b>11(水)</b> 3.11を忘れない 豆乳パナコッタ 牛乳 さんまゆずみそ煮 ごはん じゃがいものそぼろ煮	<b>12(木)</b> はしの正しい使い方 白身魚フライ 牛乳 キムタクごはん(豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小) 鶏ごはん(上記以外の学校) さといものみそ汁	<b>13(金)</b> ヨーグルト ヨーグルト 牛乳 コールスローサラダ ナン ドライカレー
<b>16(月)</b> 春やすみの過ごし方 きんぴらごぼう 牛乳 アジのすり身カツ 具だくさんのみそ汁 ごはん	<b>17(火)</b> 1年間を振り返ってみよう!(小学校最終給食) パナナ(中学校) 豆乳プリンタルト(小学校) 牛乳 パパイアイリチー ごはん なかみ汁	<b>18(水)</b> 思い出の味?(中学校最終給食) 豆乳プリンタルト 牛乳 豚肉のかりん揚げ たけのごはん 野菜スープ	<b>リクエスト給食</b> 今月もリクエストの多かった料理を取り入れています。このマークがついている料理がリクエストが多かった料理です。	

## ひな祭りの食べ物

### ひしもち

緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現していると考えられます。色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

### ひなあられ

もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いボン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

### 白(ざ)酒

桃の花びらを酒に漬した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含むため、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。

### ちらしずし

酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは、塩漬にした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

### はまぐりのうしお汁

はまぐりは、対になった貝殻でないと形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。

## 各地のひな菓子

おこしもん (愛知県)

いがまんじゅう (愛知県西三河地域)

ひちぎり (京都府)

おいり (鳥取県)

からすみ (岐阜県)

くじらもち (山形県)

ひなまんじゅう (岩手県)

うずまきもち (香川県)

食べることは生きること

## 1年間の振り返りをしよう!

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか?この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

給食の前に手をきれいに洗えましたか? 	食事のあいさつは心を込めて言えましたか? 	おはしを正しく使うことができましたか? 
よくかんで味わって食べられましたか? 	バランスの良い食事のとり方がわかりましたか? 	自分に必要な量を考えることができましたか? 
地域ととれる食べ物を知ることができましたか? 	行事食や郷土料理について知ることができましたか? 	楽しい給食時間を過ごしましたか? 

## もうすぐ春休み! 新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。