

清心小学校 3月メニュー

| 3月3日 (月) | 3月4日 (火) | 3月5日 (水) | 3月6日 (木) | 3月7日 (金) |
|---|---|--|--|--|
| ♪ひなまつり ちらし寿司 さわらの醤油糍焼き 野菜の胡麻味噌和え 果物(いちご) すまし汁 | 玄米入りご飯 豚肉野菜のトマト煮 オクラとひじき納豆和え 車麩カツ みそ汁 | 「めんの日」 味噌煮うどん 海藻サラダ 野菜のさつま揚げ | 玄米入りご飯 あじの生姜煮 磯入り和風ポテトサラダ キャベツゆかり和え みそ汁 | 玄米入りご飯 厚揚げ野菜の炒め煮 ツナサラダ れんこんチップス みそ汁 |
| 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) |
| 621kcal | 815kcal | 538kcal | 615kcal | 641kcal |
| 3月10日 (月) | 3月11日 (火) | 3月12日 (水) | 3月13日 (木) | 3月14日 (金) |
| ♪黒糖醤油 玄米入りご飯 白身魚の黒糖醤油焼き 野菜納豆和え かぼちゃ素揚げ みそ汁 | ♪倉敷連島蓮根 玄米入りご飯 連島蓮根コロッケ 野菜しらす煮 りんご酢和え みそ汁 | 玄米入りご飯 鶏の香味焼き 高野豆腐の含め煮 にらもやし炒め みそ汁 | 「めんの日」 ミートスパゲッティ ブロッコリー豆サラダ いちごみかんゼリー | 玄米入りご飯 鮭の磯焼き ひじきサラダ 豆苗ともやしの炒め物 みそ汁 |
| 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) |
| 669kcal | 655kcal | 624kcal | 632kcal | 622kcal |
| 3月17日 (月) | 3月18日 (火) | 3月19日 (水) | 3月20日 (水) | 3月21日 (金) |
| 6年生卒業おめでとう リクエストメニュー コッパン (いちごジャム) 鶏ささみフライ さっぱりみかんサラダ (れんこんチップス添え) コンソメスープ マスカットゼリー | ♪自社製中華麩 玄米入りご飯 中華麩の野菜炒め マカロニ和風サラダ かぶ煮浸し みそ汁 | 春キャベツと塩昆布ご飯 白身魚のみぞれ煮 五目金平 ブロッコリーと トマト中華和え みそ汁 | 春分の日 お休み | 今年度給食最終日 「カレーの日」 春野菜カレー パリパリサラダ 冷凍パイ |
| 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | | 牛乳1本(紙パック200ml) |
| kcal | 774kcal | 621kcal | | 648kcal |
| 3月24日 (月) | 3月25日 (火) | 3月26日 (水) | 3月27日 (木) | 3月28日 (金) |
| 11:25 下校 玄米入りご飯 豚と野菜の生姜焼き 野菜たくわん納豆 ポテトフライ みそ汁 | ♪修了式 11:00 下校 ♪重ね煮 玄米入りご飯 ぶりレモン照り焼き 春雨トマトサラダ にらもやし炒め 重ね煮汁 | ♪自社製塩麩 玄米入りご飯 塩麩肉じゃが 切干大根と菜の花サラダ 車麩カツ みそ汁 | ♪まごはわさび わかめご飯 さば南部焼き 大豆ミンチと 野菜おかか炒め 果物(オレンジ) みそ汁 | 春休み 「めんの日」 きつねうどん 野菜かきあげ 人参しりしり |
| 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) |
| 761kcal | 681kcal | 788kcal | 583kcal | 535kcal |
| 3月31日 (月) |   <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 自然派 給食® CENTRAL FOODS </div>  | | | 1ヶ月平均(牛乳含む) 654kcal |
| 玄米入りご飯 厚揚げ野菜の ケチャップ炒め しらす野菜の磯和え かぼちゃ素揚げ みそ汁 | | | | 基準値平均650kcal |
| 牛乳1本(紙パック200ml) | | | | |
| 669kcal | | | | |

※ご注意※使用食材は仕入れ状況(天候不順や疫病流行等)によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。

食のちからを。
CENTRAL FOODS

※栄養価表示について※
素材の固体ことによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。
「目安」としての表示にご理解願います。
※食物アレルギーの方※
集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。

♪ 祝 6年生のみなさん
 ご卒業おめでとうございます！

「ひなまつり」の行事食は縁起物！♪たべものまめちしき♪

<ちらし寿司> お寿司という漢字には「寿」という言葉を使っていることから、ちらし寿司はおめでたい席の定番メニューで出されています。



具材は・・・

- <れんこん> 穴から先を見通すことができることから、先を見通してうまく進める
- <海老> 腰が曲がるまで長生きするようにという長寿の願い
- <豆類> マメという言葉から、健康に、マメに働き、マメに生きていく

<菱餅>

菱餅には三色のお餅が使われており、とっても色鮮やかで素敵です。



- <緑色> ヨモギで味付け⇒増血効果⇒長寿・健康を意味しています。
- <白色> ひしの実混ぜ込み⇒血圧を下げる効果⇒浄化の意味合いがあります。
- <桜色> クチナシで色付け⇒解毒作用⇒魔除けを意味しています。

<はまぐりお吸い物>



はまぐりの貝はペアの貝でないとピッタリ合わさることがないそう。
 ⇒1人のいい相手と巡り合ってほしいという娘に対する願いが込められています。

<甘酒>



甘酒＝白酒 昔は白酒と言われる桃の花びらをつけたお酒が飲まれていました。桃の花びらには厄除けがあるとされていて、薬酒としてひな祭りに飲んでいたそうです。



みなさんの好きな
 給食はなんでしょう？



1年が経つのは本当に早いですね。皆さまの成長に負けないように自然派給食もさらなる磨きをかけていきます。みなさんの「お気に入り給食」はなんでしょう？ご家庭で子どもさんに聞いてもらって食卓の会話に花を咲かせていただけたら幸いです♪これからもどうぞよろしくお願ひします。