

<小学校> 3月 基本献立予定表

小山市教育委員会

献立名			栄養価				行事
ごはん パン	牛乳	おかず	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
ご飯	○	豚肉とごぼうのかりん揚げ・のり和え 玉ねぎと油揚げのみそ汁	668	26.1	20.6	2.2	
豆入りカレーライス (麦ごはん)	○	ひじきのサラダ とちおとめヨーグルト	714	23.7	17.6	2.3	
ちらし寿司	○	さわらの西京焼・即席漬け はんぺんのすまし汁 ひなあられ	639	30.4	18.1	3.2	ひなまつり
米パン	○	焼きそば・豆腐と野菜のスープ りんご	609	27.4	19.2	3.1	
ご飯	○	モロのケチャップソースかけ おひたし 根菜のごま汁	651	27.5	17.7	2.4	
おとん丼	○	昆布漬け・うどんと菜の花のかき玉汁	595	26.8	15.5	2.2	わ食の日
ご飯	○	あじのねぎ塩焼き・小松菜と油揚げのごま炒め 豚汁	646	28.6	20.7	1.7	
ビビンバ丼(麦ごはん)	○	わかめスープ 清見オレンジ	609	24.0	17.1	2.3	
チョコチップパン	○	はとむぎ入りマカロニグラタン・キャベツとかぶのスープ	608	23.6	23.2	2.2	
ご飯	○	トロカレイの照り焼き 切干大根のごま酢和え ジャガイモのみそ汁	610	22.2	15.8	2.2	
ハヤシライス	○	オニオンチップサラダ とちおとめ苳ゼリー	704	21.3	18.6	1.9	地場産物活用デー
ご飯	○	ジャージャー豆腐・五目スープ	627	27.3	18.8	2.3	
赤飯	○	鶏肉の唐揚げ・きんぴら 花麩のすまし汁 お祝いデザート	684	27.4	16.4	2.3	卒業祝
ナン	○	キーマカレー オムレツ 角切り野菜スープ	613	24.9	25.0	2.7	
ご飯	○	ハンバーグトマトソースかけ 粉ふきいも ジュリエンヌスープ	644	23.2	16.0	2.5	
ご飯	○	さばのみそ煮 おかか炒め・かんぴょうの卵とし アセロラゼリー	702	23.8	22.2	2.3	
ご飯	○	じゃこふりかけ 肉じゃが キャベツのみそ汁	635	24.3	14.5	2.5	
フィッシュバーガー	○	かんぴょう入りミネストローネ	602	24.3	18.4	2.8	

一口メモ

「桃の節句」



旧暦3月の最初の巳の日は「上巳の節句」です。中国から伝わった五節句のひとつで春を喜び、無病息災を願う行事が行われていました。ちょうど桃の花が咲く季節のため、「桃の節句」とも言われています。今のように、3月3日が「桃の節句」となったのは室町時代だと言われています。