

# <小学校> 3月 きほんこんだてよていひょう

こんだてめい			栄養価		
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
むぎごはん	○	海鮮豆腐 わかめスープ カットパイ	629	25.4	15.3
おさかな丼	○	海そうサラダ かきたま汁 あまなつゼリー	629	21.8	16.4
五目ちらしずし	○	サワラの西京焼き おひたし すまし汁 ひなあられ 【ひなまつり献立】	635	28.5	17.3
コッペパン いちごジャム	○	スパゲティミートソース 角切り野菜スープ	735	28.3	20.9
カレーライス (むぎごはん)	○	ふくじん漬け カラフルサラダ いちごヨーグルト	762	22.9	21.2
ぶた丼	はとむぎちや	そくせき漬け 具だくさんみそ汁 【おやまわ食の日献立】	511	21.0	9.7
ごはん	○	サバのみそ煮 おかか炒め かんぴょうの卵とじ汁	650	23.6	22.2
ツイストミルクパン	○	ちゃんぼんめん ミニ春巻き ナムル	638	26.5	21.5
チョコチップパン	○	とりにくのチーズ焼き こんにゃくサラダ はとむぎ入りミネストローネ	703	29.0	25.9
ビビンバ丼	○	くきわかめのスープ フルーツ杏仁	663	24.5	19.4
ごはん	○	鮭のごま風味焼き きりぼし大根の煮物 とん汁	676	31.0	18.0
赤飯	○	とりにくのからあげ うどのきんぴら すまし汁 【卒業お祝い献立】 お祝いクレープ	757	31.2	25.9
くるみパン	○	マカロニグラタン ゆでブロッコリー キャベツのスープ オレンジ	619	25.1	26.0
ごはん	○	手作りじゃこふりかけ 肉じゃが みそ汁	656	24.0	16.0
ソースかつ丼	○	けんちん汁 きよみオレンジ	708	29.1	19.7
パンパン	○	ポテト入りやきそば 中華風かきたま汁 アセロラゼリー	691	23.8	20.4



## 今月の一口メモ

### ひな祭り

ひな祭りは、その季節の花から「桃の節句」ともいい、女の子の健やかな成長と幸せを祈る行事です。

雛人形や桃の花を飾り、ひしもち、ひなあられなどをお供えします。

ひな祭りの行事食にちらしずしがあります。ひな祭りに寿司が登場したのは平安時代といわれ、もとはなれずし(米や魚を塩で漬け込み発酵させた保存食)だったといわれています。現在は酢飯に具が混ざっていたり、色とりどりの具を飾ったりしてお祝い事の料理としてつくられています。



### 毎月8日は「わ食の日」

小山市では毎月8日を「わ食」の日と決めました。

学校給食では和食の献立とはとむぎ茶を提供しています。

