


# 3月 予定献立表


 このマークが付いているメニューは、今日の「カムカムメニュー」(よくかんで食べるメニューです)。しっかりよくかんで食べましょう!!

## 今月の祭事<ひなまつり>

平安時代、三月の最初の巳の日に無病息災をねがって人形にわざわいを託し、川に流した行事が「ひなまつり」の始まりといわれています。また、桃が咲く時期とかさなることから「桃の節句」ともいわれています。今では女の子の健康と幸福を祈ってお祝いされており、ひな人形と桃の花などをかざり、ちらし寿司・はまぐりのお吸い物・ひし餅・白酒(子どもは甘酒)・ひなあられなどの、飲食を楽しむ祭事です。


**給食の提供：2日(木)『ひなまつり献立』**  
 “ちらし寿司” “鶏の照焼き” “すまし汁” “ひなあられ”

◆はまぐり




はまぐりを「ひなまつり」に食べるのは、“よい伴侶にめぐりあえますように”という意味があるようです。

◆ひし餅(もち)



多くは、上が桃色・中が白色・下が緑色にかさねてあります。桃色は桃の花をあらわして、白色は雪をあらわして、緑色は大地の緑をあらわして、健康を意味している、といわれています。


◆白酒(しろざけ)



白酒とは、蒸したもち米にみりん(または焼酎・米麹)を加え、数日後に臼(うす)で引きおろして作られるお酒です。アルコール度数は10%前後もあり、甘味も強いです。白酒はアルコール分も高く、家庭で作ることは法律上禁止されています。

## 季節の食材

### <菜の花(なのはな)>



菜の花はアブラナ科アブラナ属の花のことで、とても栄養価の高い緑黄色野菜です。春一番の季節食材として適しています。

★知識：たくさんのカロチンが含まれ、髪や粘膜、皮膚の健康維持や、喉や肺などを守る働きがあります。またミネラル(カリウム、カルシウム等)が豊富です。

★料理：お浸し、和え物 など

★給食の提供：2日(木)「ちらし寿司」  
9日(木)「菜の花和え」

エネルギー	640	kcal
蛋白質	27.0	g
脂肪	19.0	g
炭水化物	90.0	g
カルシウム	320	mg
リン	380	mg
鉄分	3.6	mg
カリウム	1200	mg
VA	190	μg
VB1	0.45	mg
VB2	0.50	mg
VC	40	mg
VD	2	μg
食物繊維	9.0	g
ナイアシン	5.5	mg

百合学院小学校 3年生・4年生

1日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
白身魚のチーズ焼き	ホキ うすくち醤油・酒 塩・こしょう ミックスチーズ	60 1 12	赤黄黄黄赤
野菜ソテー	キャベツ ほうれん草 たまねぎ にんじん ペーコン 塩・こしょう こいくち醤油 油	30 10 10 5 5 0.5 2	青青青青赤黄黄黄
コンソメスープ	たまねぎ じゃがいも いんげん コンソメ 塩 こしょう 水	15 20 5 4 0.5 0.1 125	青青青黄黄黄黄
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	549 26.5 16.6 36.1 1.8 3.1	kcal g g mg g g

2日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ちらし寿司	こめ すし酢 にんじん うす揚げ 干しいたけ れんこん こいくち醤油 上白糖 だし粉 水 菜の花 塩 錦糸卵	70 15 10 5 1 10 2 1.5 1 5 10 0.5 10	黄黄青赤青青黄黄黄黄
牛乳	牛乳	200	赤
鶏の照焼き	鶏もも肉 酒 こいくち醤油 みりん 上白糖	60 3 4 2 1	赤黄黄黄黄黄
すまし汁	わかめ にんじん 鰹だし うすくち醤油 塩 水	0.5 5 1.5 1.5 125	青青青黄黄黄黄
ひなあられ	ひなあられ	7	黄
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	632 25.4 19.6 27.3 2.1 4.3	kcal g g mg g g

6日(月)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
和風ハンバーグ	ハンバーグ (鶏・牛脂・玉葱・ パン粉・卵白)	80	赤
ブロッコリーの ごま和え	たまねぎ こいくち醤油 上白糖・酒 みりん 片栗粉 鰹だし ブロッコリー にんじん すりごま うすくち醤油 上白糖 鰹だし	15 2 1 0.5 3 0.5 40 5 1 2 0.5 0.5	青黄黄黄黄黄 青青青黄黄黄
味噌汁	だいこん わかめ 青ねぎ みそ だし汁	10 0.5 3 10 125	青青青黄黄黄
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	600 25.9 16.5 34.6 5.1 3.7	kcal g g mg g g

7日(火)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
カレーライス	こめ 牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 油 カレールー	80 30 40 25 20 0.1 25	黄赤青青青黄黄
福神漬	福神漬	15	青
牛乳	牛乳	200	赤
フレンチサラダ	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン ロースハム 白ドレッシング	40 10 5 5 2.5 5	青青青青赤黄
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	837 18.4 17.9 54 4.3 3.0	kcal g g mg g g

8日(水)				
献立名	食材名	使用量 g	食品群	
ごはん	こめ	70	黄	
	牛乳	200	赤	
韓国風やきとり	鶏もも肉	60	赤	
	こいくち醤油	1.5	黄	
	みりん	1.5	黄	
	おろししょうが	0.8	青	
	おろしにんにく	0.3	青	
	青ねぎ	3	青	
	七味	0.01	黄	
	白ごま	0.5	赤	
	切干大根の酢の物	小松菜	15	青
		水		
切干大根		4	青	
にんじん		5	青	
酢		1.5	黄	
上白糖		2	黄	
うすくち醤油		1	黄	
塩				
中華スープ		たまねぎ	15	青
		にんじん	5	青
	干しいたけスライス	0.5	青	
	シャンタン	4	黄	
	塩・こしょう			
	ごま油	0.1	黄	
	水	125		
	栄養価	エネルギー	563 kcal	
		蛋白質	22.9 g	
		脂肪	18.3 g	
カルシウム		286 mg		
食物繊維		2.4 g		
塩分	2.3 g			

9日(木)				
献立名	食材名	使用量 g	食品群	
ごはん	こめ	70	黄	
	牛乳	200	赤	
みそかつ	豚ロース肉	60	赤	
	小麦粉・パン粉	5	黄	
	塩・こしょう	1	黄	
	油	4	黄	
	八丁味噌	5	黄	
	赤味噌	2	黄	
	上白糖	4	黄	
	みりん	4	黄	
	おろししょうが	0.5	青	
	すりごま	2	赤	
菜の花和え	水			
	鰹だし	0.5	赤	
	菜の花	20	青	
	キャベツ	20	青	
	にんじん	5	青	
	卵	5	赤	
	油	1	黄	
	うすくち醤油	3	黄	
	上白糖	0.8	黄	
	すまし汁	たまねぎ	10	青
わかめ		0.5	青	
青ねぎ		3	青	
鰹だし		1.5	黄	
うすくち醤油		1.5	黄	
塩				
水		125		
栄養価		エネルギー	710 kcal	
		蛋白質	27.8 g	
		脂肪	27.6 g	
	カルシウム	318 mg		
	食物繊維	3.1 g		
塩分	2.7 g			

13日(月)				
献立名	食材名	使用量 g	食品群	
ごはん	こめ	70	黄	
	牛乳	200	赤	
豚肉のバーベキューソース	豚肉	45	赤	
	たまねぎ	40	青	
	キャベツ	20	青	
	にんじん	5	青	
	ピーマン	5	青	
	おろしにんにく	0.2	青	
	こいくち醤油	1	黄	
	上白糖	1	黄	
	みりん	1	黄	
	ウスターソース	3	黄	
スパゲティサラダ	ケチャップ	3	黄	
	油	2	黄	
	スパゲティ	8	黄	
	にんじん	5	青	
	きゅうり	5	青	
	塩・こしょう			
	マヨネーズ	10	黄	
	上白糖	1	黄	
	コンソメスープ	ほうれん草	10	青
		ホールコーン	6	青
コンソメ		4	黄	
塩・こしょう				
水		125		
栄養価	エネルギー	654 kcal		
	蛋白質	22.3 g		
	脂肪	24.6 g		
	カルシウム	268 mg		
	食物繊維	2.4 g		
塩分	3.7 g			

材料の入荷の都合などにより変更させていただく場合があります。(株) 魚国株式会社

## 郷土料理

### 〈みそかつ・愛知県〉



名古屋の洋食屋さんでおなじみの「みそかつ」は、三河から尾張地方を代表する「赤みそ」と呼ばれる「豆みそ」が使われています。「赤みそ」を使った「どて鍋」の煮汁を串かつにかけたところから、とんかつにもみそだれをかけて食べる風習が広がったといわれています。

☆給食の提供：9日(木)  
「みそかつ」

## 献立紹介

《材料》4人分

- 豚ロース肉 4枚
- 塩・こしょう 少々
- 小麦粉 32g
- 溶きたまご 40
- パン粉 40
- 揚げ油 適量
- 赤みそ 大さじ3
- 上白糖 大さじ2
- みりん 大さじ3
- 水 大さじ3
- おろししょうが 小さじ1
- すりごま 大さじ1

《作り方》

- 豚ロース肉に塩・こしょうし、小麦粉・溶きたまご・パン粉をつける。
- 赤みそ・上白糖・みりん・水・おろししょうが・すりごまを鍋に入れて火にかけ、こげないようにまぜながら全体をなじませ、火をとめる。
- ①の豚肉を揚げ、皿に盛り、②のソースをかけて完成。

☆「キャベツの干切り」など、野菜をたっぷり添えましょう。