

給食だより 3月

令和4年度

勝浦町学校給食センター

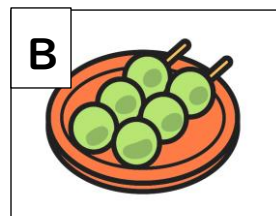
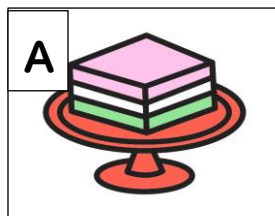


3月3日は「ひなまつり」

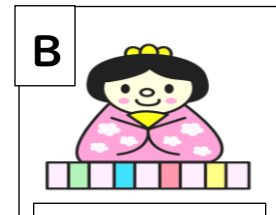
ひなまつりは「桃の節句」や「上巳の節句」ともいわれ、女の子の健康やかな成長と幸せを願う行事です。今年度も新型コロナウイルス感染症の影響で大変な一年でしたが、昔からこのように病気や災害が繰り返されてきたことで、幸せや健康、豊作を願う行事食が受け継がれてきたんだなあ実感させられますね。

ひなまつりクイズ 正しいのはどっち？

問題1 ひなまつりにお供えするおもちの形はどっち？



問題2 おもちは、赤(ピンク)・白・緑の3色で作られることが多いですが、何を表している？



☆答えは、予定献立表の下にあるよ！

3月の献立紹介

2日(木)…1日早めのひなまつり献立です。ひなまつりといえば「ちらしずし」。

「阿波ういろ」は勝浦町の和菓子屋さんのもの！

3日(金)…手作り「とんカツ」で受験に勝つ！胃もたれしないよう少し早めに！

14日(火)…小学6年生が最後の給食。卒業祝いに小学校からの「菓立ち」にかけて

「すだちゼリー」がついています。給食の人気メニューと組み合わせで！



3月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こんだて名			加 ^(kcal) タ ^(g) ハ ^(g) し ^(g)	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品
	主食	牛乳	おかず				
1 (水)	ごはん	牛乳	まあほうどうふ あわっこナムル	615 26.9 20.5	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ハム わかめ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ 葉ねぎ しよ うが にんにく きゅうり こ まつな すだち	こめ あぶら さとう でんぶん ごま油
2 (木)	ちらしずし	牛乳	すましじる イカのてんぷら あわう いろ	738 26.6 22.4	牛乳 かまぼこ こうやど うふ ★たまご とうふ あぶらあげ わかめ かつ お こんぶ いか	ゆず酢 たけのこ にんじん ほし しいたけ こんにゃく れんこん こ ぼう えだまめ ふなしめじ はく さい ほうれんそう	こめ さとう あぶら ういろ
3 (金)	セルフカツサンド (しよくパ ン)	牛乳	ほうれんそうのたまごスープ (とんかつ・キャベツ)	679 30.0 34.3	牛乳 ベーコン とうふ ★たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん ほ うれんそう キャベツ	しよくパン でんぶん こむぎこ パンこ あぶ ら
6 (月)	ハヤシライス	牛乳	りっちゃんのげんきサラ ダ	658 24.1 22.6	牛乳 きゅうにく ぶた にく ハム こんぶ け すりぶし	たまねぎ にんじん ぶな しめじ えだまめ にんに く トマトピューレ キャ ベツ コーン ゆず	こめ じゃがいも あか ワイン なまクリーム あぶら さとう
7 (火)	ごはん のりつくだに	牛乳	あつあげのそぼろに キャベツともやしのごま すあえ	625 27.4 21.3	牛乳 のりつくだに と りにく 厚揚げ	たまねぎ にんじん こんに ゃく えだまめ しょう が キャベツ もやし す だち	こめ あぶら さとう 白ごま
8 (水)	ごはん	牛乳	やさしいだいのいそに いわしのうめに キャベツのすだちすあえ	626 36.0 18.9	牛乳 とりにく ひじき ちくわ だいず いわ し	にんじん たまねぎ こんに ゃく グリンピース キャベツ すだち	こめ じゃがいも あぶ ら さとう
9 (木)	キムチチャーハ ン	牛乳	わかめスープ しゅうまい	596 25.2 20.5	牛乳 ぶたにく ベーコ ン とうふ わかめ ポークしゅうまい	にんじん なら たけの こ キムチ たまねぎ きくらげ	こめ ごま油 白ごま
10 (金)	コッペパン チョコペースト	牛乳	ミネストローネスープ アジのフライ ポイルキャベツ	673 29.3 27.9	牛乳 チョコ だいず ベーコン あじふらい	にんじん たまねぎ ほ んしめじ セロリ にんにく トマトピューレ キャベ ツ	コッペパン じゃがいも あぶら さとう たる たるそーす
13 (月)	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかふうに ハンパンジー	573 27.5 17.2	牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにく	たまねぎ にんじん ぶな しめじ えだまめ 葉ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	こめ でんぶん あぶら 棒々鶏ドレッシング
14 (火)	ドライカレー	牛乳	ブロッコリーのサラダ すだちゼリー	681 23.5 21.3	牛乳 ぶたにく きゅう にく レンズまめ	しょうが にんにく たま ねぎ にんじん ヒーマン ブロッコリー キャベツ	こめ あかワイン あぶ ら ドレッシング すだ ちゼリー
15 (水)	ごはん	牛乳	すどり じゃこあえ	604 29.3 17.5	牛乳 とりにく ちりめ ん	しょうが たまねぎ にん じん ヒーマン きくらげ たけのこ こまつな も やし	こめ でんぶん あぶら さとう ごま油 白こ ま
16 (木)	ごはん	牛乳	とんじる さばのしおやき こまつなのおひたし	622 28.6 21.2	牛乳 ぶたにく とうふ みそ さば けすりぶ し	はくさい ごぼう にん じん こんにゃく 葉ね ぎ こまつな キャベツ	こめ さつまいも
17 (金)	コッペパン いちごジャム	牛乳	やきそば ころころまめサラダ	623 33.3 23.7	牛乳 ぶたにく いか カツ天 けすりぶし あ おのりこ だいず	キャベツ もやし にん じん 葉ねぎ えだまめ きゅうり コーン	コッペパン ジャム ちゅうかめん あぶら ごまドレッシング
20 (月)	なめし	牛乳	パンサンスウ やきぎょうざ かたぬきチーズ	638 22.2 19.9	牛乳 ハム ★たまご ぎょうざ チーズ	きゅうり にんじん キャベツ きくらげ	こめ マロニー さとう ごま油 白ごま
22 (水)	ごはん	牛乳	くきわかめのきんぴら しろみざかなのなんばん つけ	654 26.8 20.3	牛乳 ぶたにく くきわ かめ さつまあげ メル ルーサ	ごぼう にんじん こんに ゃく えだまめ たま ねぎ 葉ねぎ	こめ 白ごま さとう ごま油 でんぶん あぶ ら さとう
23 (木)	さんしよくそぼ ろどんぶり	牛乳	ぐたくさんみそしる	611 26.7 21.1	牛乳 炒りたまご とりに く とうふ あぶらあ げ みそ	しょうが のざわなづけ にんじん たまねぎ しい たけ こまつな 葉ねぎ	こめ おしむぎ さとう 白ごま

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。

ひなまつりクイズの答え

問題1:A (ひし形に切った三段の「ひしもち」をお供えます。

なぜこの形かは、「ひしの実の形」や「心臓の形」などいろいろな説があります。)

問題2:A (雪<白>の下に新芽<緑>が出て、桃の花<赤>が咲いているという春の景色)

