令和4年度

3月の献立

安来市給食センター
ハッピークック

＜今月の地元食材（予定）＞
★ごはん ★みそ ★とうふ ★油揚げ ★厚揚げ ★しいたけ ★ねぎ
★こまつな ★水菜 ★ほうれん草 ★キャベツ ★トマト ★いちご

日	献立名	（体をつくる食品）1群	2群	（体の調子を整える食品）3群	4群	（エネルギーになる食品）5群	6群
1（水）	麦ごはん 牛乳 豚肉と根菜の炒め物 じゃこのサラダ 油揚げのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	ピーマン こまつな にんじん	ごぼう れんこん キャベツ たまねぎ だいこん	麦ごはん さとう	あぶら
2（木）	＜ひな祭り献立＞ ちらし寿司 牛乳 白身魚の天ぷら いそかあえ 蛤と花麩のうしお汁 ひし形三色ゼリー	ほき 蛤 豆乳	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん ねぎ	たまねぎ もやし たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ いちご りんご	ごはん さとう 小麦粉 もち粉	あぶら
3（金）	黒糖パン 牛乳 ボロニアステーキ にんじんサラダ ビーフシチュー	牛肉 豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん いんげん	にんにく たまねぎ きゅうり エリンギ	パン 黒砂糖 さとう 小麦粉 じゃがいも	あぶら
6（月）	＜卒園・卒業お祝い献立＞ わかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 元気サラダ ゆばのすまし汁 卒業お祝いデザート	鶏肉 かつお節 ゆば 豆乳	牛乳 わかめ こんぶ	トマト にんじん ねぎ	しょうが にんにく とうもろこし きゅうり キャベツ しいたけ たけのこ たまねぎ いちご	麦ごはん 小麦粉 さとう かたくり粉 米粉	あぶら
7（火）	麦ごはん 牛乳 さわらの照り焼き きんぴられんこん 大根のみそ汁	さわら 牛肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	だいこん たまねぎ れんこん こんにゃく	麦ごはん さとう	あぶら ごま
8（水）	麦ごはん 牛乳 豚肉の甘酢あんかけ チンゲン菜の中華あえ 春雨スープ	豚肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん にら	もやし たまねぎ きくらげ	麦ごはん さとう 小麦粉 かたくり粉 春雨	あぶら
9（木）	麦ごはん 牛乳 赤魚の西京漬け 納豆サラダ なめこ汁 桃タルト	赤魚 納豆 鶏肉 油揚げ みそ 豆乳	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん なめこ 桃	麦ごはん さとう じゃがいも 米粉	マヨネーズ
10（金）	ソースカツバーガー ［丸パン ソースカツ ボイル野菜 牛乳 白いんげんのクリームスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 水菜 パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ 黄ピーマン	パン パン粉 さとう 白いんげん	あぶら
13（月）	ビビンバ丼 ［麦ごはん 肉そぼろ もやしのナムル 牛乳 五目スープ	牛肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし たけのこ わらび いもづる えのきたけ きくらげ なめこ	麦ごはん さとう	あぶら
14（火）	麦ごはん 牛乳 さばの生姜焼き ごまあえ 玉ねぎのみそ汁	さば 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ だいこん えのきたけ しょうが	麦ごはん さとう	ごま
15（水）	カレーライス 牛乳 かぼちゃコロッケ 水菜とツナのサラダ	牛肉 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん かぼちゃ 水菜	にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし りんご	麦ごはん 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	あぶら
16（木）	麦ごはん 牛乳 さけの南蛮漬け あすっこのおひたし 豆腐とわかめのみそ汁	さけ 豆腐 かつお節 みそ	牛乳 わかめ	赤ピーマン にんじん あすっこ	たまねぎ レモン 黄ピーマン キャベツ しいたけ	麦ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら
17（金）	パン りんごジャム 牛乳 ハンバーグのトマトソースがけ スパゲッティサラダ 野菜スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり ぶなしめじ りんご	パン さとう スパゲッティ じゃがいも	マヨネーズ
20（月）	麦ごはん 牛乳 焼きししゃも（幼1尾、小2尾、中3尾） アーモンドあえ 野菜のうま煮	ししゃも 鶏肉 魚肉	牛乳	こまつな にんじん いんげん	キャベツ もやし だいこん たまねぎ こんにゃく	麦ごはん かたくり粉 さとう	あぶら アーモンド
22（水）	麦ごはん 牛乳 豚肉のみそ炒め ごぼうサラダ のっぺい汁	豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん にら ねぎ	しょうが たまねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし しいたけ	麦ごはん かたくり粉 さとう	あぶら マヨネーズ
23（木）	麦ごはん 牛乳 あじの香味フライ かわりあえ みそけんちん汁 いちご	あじ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	トマト にんじん パセリ 青じそ	キャベツ なす きゅうり ぶなしめじ だいこん れんこん なたまめ たまねぎ いちご	麦ごはん 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら ごま

ひなまつり

３月３日は「桃の節句」といい、もとは中国から伝わった上巳（じょうし）の行事と日本のひいな遊びが合わさったものといわれています。「桃の節句」には、健康や長寿を願ってひしもちを食べたり、良縁を願い、同じ貝でないと貝殻がぴったり合わないはまぐりを、縁起物として食べたりします。このような行事食への思いを知り、理解を深め、これからも大切に受け継いでいきたいものですね。

給食では、３月２日が「ひな祭り献立」です。行事食を身近に感じてみてください。

クイズ

Q. 真っ赤ないちご。赤以外にはどんな色があるかな？

①白 ②水色 ③紫色

答え ①白
近年市場にも出まわるようになった白いいちご。完熟しても白いのは、いちごに含まれるアントシアニンという色素がないためです。いちごには、たっぷりのビタミンCが含まれています。現在12月に一番出まわっていますが、本来は春が旬の果物です。

卒業おめでとう

もうすぐ卒業を迎える皆さんに、とっておきのレシピをプレゼントします。料理をするのは、もちろん皆さんです。そして、どんな味になるかは、今後のあなた次第です。すてきな料理に仕上げてください！

【心も体も元気になるレシピ】

①カップ1杯の愛情と、カップ1/2杯の優しさを混ぜ合わせます。
②カップ1杯の感謝の気持ちと、カップ3杯の楽しい仲間付き合いを交互に注ぎ込みます。
③味付けは、注意深く選ばれたスプーン1杯の忠告。
ひとつまみの悲しさに対して、軽やかなほがらかさを加えます。
④①～③をハート形の容器に注ぎ入れましょう。
この時に、細やかな気配りもお忘れなく。
⑤じっくり焼きあげれば出来上がり！

３月６日は卒園・卒業お祝い献立です。
お楽しみに～♪