平成30年度

3月の献立

＜今月の地元食材＞
★ごはん　★牛乳　★たまご　★みそ　★とうふ　★厚揚げ　★牛肉　★油揚げ
★しいたけ　★キャベツ　★トマト　★アスパラガス　★小松菜　★ほうれんそう

安来市給食センター
ハッピークック

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 (金)	塩ラーメン 牛乳 春巻き バンバンジー	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく　しなちく はくさい とうもろこし もやし　キャベツ たまねぎ　きゅうり	中華麺 小麦粉 はるさめ	あぶら ごま
4 (月)	<ひなまつり献立> ちらしずし　牛乳 さわらの西京焼き　あすっこのごまあえ はまぐりと花麩のうしお汁 ひし形三色ゼリー	さわら みそ はまぐり とうふ 豆乳	牛乳	にんじん あすっこ ねぎ	キャベツ　たまねぎ たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ　いちご	ごはん さとう 小麦粉 もち粉	ごま
5 (火)	<卒業お祝い献立> わかめごはん　牛乳 鶏のから揚げ　元気サラダ 糸かまぼこのすまし汁　お祝いケーキ	鶏肉 かつお節 かまぼこ 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 キャベツ　きゅうり とうもろこし たまねぎ　いちご えのきたけ	麦ごはん かたくり粉 小麦粉 さとう 米粉	あぶら
6 (水)	麦ごはん　牛乳 牛肉と大根の四川風煮 三色あえ ワンタンスープ	牛肉 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	赤ピーマン 青ピーマン ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	しょうが　にんにく だいこん　もやし たまねぎ しいたけ キャベツ	麦ごはん さとう 小麦粉 かたくり粉	あぶら ごま
7 (木)	麦ごはん　牛乳 にぎすの抹茶フライ めかぶあえ みそおでん	にぎす 鶏肉 かつお節 うずらたまご 大豆　みそ	牛乳 ひじき めかぶ	にんじん	ごぼう　きゅうり キャベツ だいこん こんにゃく	麦ごはん さといも パン粉 小麦粉 さとう	あぶら
8 (金)	ナン　ドライカレー 牛乳 ボイル野菜 じゃがいもとベーコンのスープ	牛肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン アスパラガス	しょうが　にんにく たまねぎ　たけのこ キャベツ　きゅうり しいたけ りんご	ナン じゃがいも	あぶら
11 (月)	カリカリ梅ごはん　牛乳 いわしの甘露煮 和風サラダ なめこ汁	いわし かまぼこ かつお節 厚揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	うめ キャベツ なめこ たまねぎ	麦ごはん さとう かたくり粉 はちみつ	マヨネーズ
12 (火)	麦ごはん　牛乳 酢豚 小松菜のナムル もずくスープ	豚肉 とうふ	牛乳 もずく	赤ピーマン 青ピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし	麦ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら
13 (水)	麦ごはん　牛乳 さばの塩焼き 菜の花あえ 沢煮椀　清見オレンジ	さば かつお節 豚肉	牛乳	菜の花 にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう だいこん しいたけ オレンジ	麦ごはん	
14 (木)	※荒島小学校は、１４日（木）が卒業式前日、１５日（金）が卒業式当日のため、給食は実施しません。						
15 (金)	※１４日（木）は<u>５年生のみ弁当</u>が必要です。						
18 (月)	麦ごはん　牛乳 豚肉のねぎソース ゆかりあえ ゆばのすまし汁	豚肉 ゆば	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ あかじそ	きゅうり　キャベツ たまねぎ しいたけ だいこん	麦ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら
19 (火)	麦ごはん　牛乳 さけのマヨネーズ焼き 納豆あえ　高菜のみそ汁	さけ　納豆 みそ　とうふ 油揚げ かつお節	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん たかな	もやし うめ たまねぎ	麦ごはん	マヨネーズ ごま
20 (水)	セルフ焼肉丼　牛乳 中華あえ 白菜スープ いちごのカップデザート	牛肉 豚肉 鶏肉 みそ 豆乳	牛乳	青ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ　にんにく もやし　きゅうり はくさい しめじ いちご	麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら

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。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

～卒業生のみなさんへ～

卒業おめでとうございます！
この6年間で、心も体も大きく成長したことでしょう。これからは、さらに身長がのび、体力がつく大切な時期なので、この時期の食生活は、とても重要です。これからも「食」を大切にしていきましょう。
さて、3月5日はみなさんの卒業をお祝いして、「卒業お祝い献立」です。お楽しみに♪