平成30年度

3がつのこんだて

今年度の給食もあと１３回となりました。６年生のみなさんはもうすぐ卒業ですね。３月の給食では、６年生の思い出献立や卒業お祝い献立が出ます♪お楽しみに♪

安来市立布部小学校

日（曜）	こんだてめい	（エネルギーになる食品）	（体をつくる食品）	（体の調子を整える食品）
1（金）	＜ひなまつりこんだて＞ ちらしずし　ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき なのはなあえ とうふのすましじる さんしょくゼリー	むぎごはん　さとう さんしょくゼリー	ぎゅうにゅう　とりミンチ たまご　さわら　みそ かつおぶし　とうふ	にんじん　かんぴょう　しいたけ キヌサヤ　あすっこ　キャベツ たまねぎ　しめじ　ねぎ
4（月）	ぎゅうどん　ぎゅうにゅう あまずあえ にらたまじる オレンジ	むぎごはん　さとう	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく とうふ　たまご	にんにく　しょうが　たまねぎ こんにゃく　しいたけ　にんじん ねぎ　こまつな　キャベツ もやし　にら　えのきたけ オレンジ
5（火）	＜６ねんせいおもいでこんだて＞ あげパン（まっちゃきなこあじ） ぎゅうにゅう アーモンドいため クラムチャウダー　ゆきみだいふく	パン　あぶら　さとう アーモンド　じゃがいも バター　こむぎこ ゆきみだいふく	ぎゅうにゅう　きなこ とりにく　ほたて	にんじん　キャベツ　れんこん こまつな　エリンギ　たまねぎ ほうれんそう
6（水）	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ごまあえ のっぺいじる	むぎごはん　ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう　さば　みそ とりにく　あぶらあげ	しょうが　ほうれんそう はくさい　もやし　だいこん にんじん　ごぼう　こんにゃく ねぎ
7（木）	もずくどん ぎゅうにゅう　いりこ ちゅうかサラダ すいぎょうざスープ ヨーグルト	むぎごはん　あぶら　さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう　もずく　いりこ ぶたミンチ　ヨーグルト	にんじん　たまねぎ　しょうが とうもろこし　キヌサヤ きゅうり　キャベツ　こまつな もやし　はくさい　ねぎ しいたけ
8（金）	わかめごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき なっとうあえ なめこのみそしる	むぎごはん　かたくりこ あぶら　ごま　さとう	ぎゅうにゅう　いわし　とうふ なっとう　かつおぶし　みそ わかめ	しょうが　ほうれんそう　うめ キャベツ　にんじん　なめこ たまねぎ　ねぎ
11（月）	むぎごはん ぎゅうにゅう　いりこ てづくりハンバーグ ツナサラダ あさりのみそしる　りんご	むぎごはん　パンこ あぶら	ぎゅうにゅう　ぎゅうミンチ ぶたミンチ　たまご　チーズ ツナ　あさり　とうふ　みそ いりこ	たまねぎ　ピーマン　キャベツ こまつな　にんじん　しいたけ ほうれんそう　りんご
12（火）	ピザトースト ぎゅうにゅう ジャーマンポテト ウインナーのスープに いちご	しょくパン　マーガリン あぶら　じゃがいも	ぎゅうにゅう　ツナ　チーズ ベーコン　ウインナー	たまねぎ　ピーマン　にんじん とうもろこし　パセリ　しめじ キャベツ　チンゲンサイ いちご
13（水）	オムライス うすやきたまご　ケチャップソース ぎゅうにゅう えびフライ コーンサラダ	むぎごはん　マーガリン パンこ　あぶら　さとう	ぎゅうにゅう　とりにく たまご　えび　たまご　ツナ	ピーマン　たまねぎ　エリンギ キャベツ　きゅうり　にんじん とうもろこし

日（曜）	こんだてめい	（エネルギーになる食品）	（体をつくる食品）	（体の調子を整える食品）
14（木）	＜そつぎょうおいわいこんだて＞ せきはん　ぎゅうにゅう とりにくのからあげ こんぶあえ あまだいだんごのすましじる おいわいデザート	こめ　もちごめ　ごま かたくりこ　あぶら おいわいデザート	ぎゅうにゅう　あずき とりにく　こんぶ　あぶらあげ あまだいだんご	しょうが　にんにく　キャベツ あすっこ　にんじん　たまねぎ しいたけ　ねぎ
18（月）	むぎごはん ぎゅうにゅう　いりこ ぶたにくとだいずのあげに ゆかりあえ たかなのみそしる	むぎごはん　かたくりこ あぶら　さとう	ぎゅうにゅう　いりこ ぶたにく　だいず あぶらあげ　みそ	しょうが　キャベツ　こまつな だいこん　あかしそ　たかな もやし　たまねぎ　にんじん
19（火）	カレーうどん ぎゅうにゅう てづくりコロッケ ふくじんづけあえ	うどん　あぶら　じゃがいも こむぎこ　パンこ	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく ぎゅうミンチ　ぶたミンチ たまご	たまねぎ　にんじん　もやし しめじ　ねぎ　キャベツ あすっこ　ふくじんづけ
20（水）	むぎごはん ぎゅうにゅう あかうおのてりやき わふうサラダ あつあげのみそしる プリン	むぎごはん　さとう マヨネーズ　じゃがいも プリン	ぎゅうにゅう　あかうお ちくわ　かつおぶし わかめ　あつあげ　みそ	こまつな　にんじん　キャベツ たまねぎ　ねぎ　ごぼう

3月にはいり、少しずつ春が近づいてきました。
卒業や進級ももうすぐですね。3月は1年間のまとめの時期です。
学年最後の1ヶ月を元気いっぱいに過ごせるよう、しっかりと食べましょう！

3月3日は「ひな祭り」です！

春においしい食べもの「あすっこ」

あすっこは、２～３月においしく食べられます。つぼみのときだけ食べる期間限定のおいしさが魅力です。そのままにしておくと、数日で花が咲きます。島根県でもたくさん栽培され、ちらしずしやおひたし、てんぷらなどとして、いろいろな料理に登場しています。今月の給食には、島根県産の「あすっこ」が登場します！

ひな祭りは、桃の節句といって、子どもの健やかな成長と幸せを祈る行事です。

ひな祭りの行事食のひとつとして「ひしもち」があります。ひしもちは、赤・白・緑の３色のおもちを重ねて作られていて、それぞれのおもちの色には意味があります。

○赤・・・魔除け
○白・・・清浄を意味し、長寿を願う
○緑・・・健康