

3がつのこんだて



日 にち	こんだてめい	からだ しょうひん (体をつくる食品)		からだちょうしとの しょうひん (体の調子を整える食品)		(エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
3/1	くろまいごはん ぎゅうにゅう あじのこうみフライ うのはないり すいとんいりみそしる	あじ おから あごだんご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや ねぎ パセリ	ごぼう たまねぎ だいこん	ごはん くろまい さとう すいとん パンこ こむぎこ	あぶら ごま
3/2	ツナマヨトースト ぎゅうにゅう アーモンドいため クリームスープ	ツナ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン パセリ	とうもろこし キャベツ エリンギ たまねぎ	パン じゃがいも こむぎこ	マヨネーズ アーモンド あぶら バター
3/3	<ひなまつりこんだて> てまきずし ちらしずし てまきのり えびフライ ぎゅうにゅう おかかあえ ゆばのすましじる ひなまつりデザート	えび かつおぶし あさり ゆば たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん きぬさや こまつな ねぎ	しいたけ だいこん キャベツ たまねぎ しめじ	ごはん むぎ さとう パンこ こむぎこ ひなまつり デザート	あぶら
3/4	げんまいごはん ぎゅうにゅう いりこ てづくりハンバーグ いろどりサラダ もずくのみそしる	ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ もずく	ピーマン ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ	ごはん げんまい パンこ	あぶら
3/5	むぎごはん ぎゅうにゅう あかうおのてんぷら あまずあえ にくじゃがキムチ いちご	あかうお たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	キャベツ もやし たまねぎ しらたき はくさいキムチ いちご	ごはん むぎ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら
3/8	げんまいごはん ぎゅうにゅう がんもどきのふくめに あらめのサラダ かきたまじる	がんもどき たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう あらめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	とうもろこし キャベツ たまねぎ えのきたけ えだまめ	ごはん げんまい さとう かたくりこ	
3/9	フィッシュバーガー まるパン しろみぎかなフライ ポイルやさい ぎゅうにゅう ラビオリスープ オレンジ	ホキ ラビオリ だいず	ぎゅうにゅう チーズ	バジル こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しめじ えだまめ オレンジ	パン パンこ こむぎこ きんときまめ しろいんげんまめ	あぶら
3/10	ビーフカレー ぎゅうにゅう いりこ パオシュウ ふくじんづけあえ	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ たけのこ きゅうり しいたけ ふくじんづけ	ごはん むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら
3/11	むぎごはん ぎゅうにゅう さごしのマヨネーズやき きんぴらごぼう あつあげのみそしる	さごし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	ごぼう こんにやく しいたけ たまねぎ	ごはん むぎ さとう	マヨネーズ あぶら ごま

日 にち	こんだてめい	からだ しょうひん (体をつくる食品)		からだちょうしとの しょうひん (体の調子を整える食品)		(エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
3/12	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおのオイみそからめ ナムル ちゅうかスープ ヨーグルト	かつお みそ いか	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	しょうが だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ かたくりこ さとう	あぶら
3/15	わかめごはん ぎゅうにゅう いりこ ささみのレモンふうみあげ ゆかりあえ しじみのみそしる	とりにく みそ しじみ とうふ	ぎゅうにゅう いりこ わかめ	にんじん あかしそ ねぎ	きゅうり キャベツ レモン	ごはん むぎ さとう こむぎこ	あぶら
3/16	<6ねんせいリクエストこんだて> あげパン(まっちゃきなこ) ぎゅうにゅう ポークフランクマスタードやき りっちゃんサラダ コーンスープ ワインゼリー(いちご入り)	きなこ ウイナー ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ とうもろこし たまねぎ きゅうり いちご	パン さとう ワインゼリー	あぶら
3/17	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやきうめだれ ごまあえ けんちんじる	いわし とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	うめぼし もやし キャベツ だいこん ごぼう こんにやく	ごはん むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま
3/18	<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 いそかあえ はなふのすましじる おいわいデザート	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ねぎ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん もちごめ あずき かたくりこ ふ おいわい デザート	ごま あぶら
3/22	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため なっとうサラダ なめこのみそしる	ぶたにく なっとう ハム みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく たまねぎ なめこ キャベツ	ごはん むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ

知っていますか 3月の食文化

3月は「弥生」といいます。「弥(いや)」には「いよいよ、ますます」、そして「生(おい)」には草木が芽吹くという意味があります。この「いやおい」が縮まって「やよい」になったといわれます。

ひな祭り



女の子の健やかな成長を願う節句のお祭りです。赤・白・緑の3色のひし餅、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、また子どもは飲めませんが白酒などがよく出されます。

卒業式



入学試験の合格が決まった日や卒業式などには、もち米に小豆やささげを入れて蒸した「赤飯」がよく出されます。昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝い事の食事に用いられました。

