



3月 予定献立表

城陽市立学校給食センター 幼稚園

3月6日(水)				3月13日(水)			
ごはん 豆腐のすまし汁 さばのみそ煮 いそか和え				ごはん チキンカレー コールスローサラダ いちご			
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量
(黄) 精白米	65 g	(黄) 精白米	65 g	(黄) 精白米	65 g	(黄) 精白米	65 g
(赤) 干しわかめ	0.4 g	(赤) 鶏肉	26 g	(赤) 鶏肉	26 g	(赤) 鶏肉	26 g
(赤) 豆腐	17 g	塩	0.04 g	塩	0.04 g	塩	0.04 g
(緑) 玉ねぎ	21 g	こしょう	0.01 g	こしょう	0.01 g	こしょう	0.01 g
(緑) 人参	9 g	カレー粉	0.1 g	カレー粉	0.1 g	カレー粉	0.1 g
(緑) えのきたけ	7 g	ローレル	0.03 g	ローレル	0.03 g	ローレル	0.03 g
(緑) 青ねぎ	4 g	(緑) セロリ	4.3 g	(緑) セロリ	4.3 g	(緑) セロリ	4.3 g
塩	0.09 g	(緑) しょうが	0.4 g	(緑) しょうが	0.4 g	(緑) しょうが	0.4 g
淡口しょうゆ	4.3 g	(緑) おろしにんにく	0.3 g	(緑) おろしにんにく	0.3 g	(緑) おろしにんにく	0.3 g
だし昆布	0.6 g	(緑) 人参	17 g	(緑) 人参	17 g	(緑) 人参	17 g
削り節	1.5 g	(黄) じゃが芋	34 g	(黄) じゃが芋	34 g	(黄) じゃが芋	34 g
水	85 g	(緑) 玉ねぎ	34 g	(緑) 玉ねぎ	34 g	(緑) 玉ねぎ	34 g
(赤) さばのみそ煮50g	1 個	(緑) アレルゲンフリーカレーフレーク	13.2 g	(緑) アレルゲンフリーカレーフレーク	13.2 g	(緑) アレルゲンフリーカレーフレーク	13.2 g
(緑) キャベツ	21 g	トマトケチャップ	0.9 g	トマトケチャップ	0.9 g	トマトケチャップ	0.9 g
(緑) きゅうり	6 g	ガラムマサラ	0.02 g	ガラムマサラ	0.02 g	ガラムマサラ	0.02 g
(緑) 人参	3 g	ウスターソース	0.9 g	ウスターソース	0.9 g	ウスターソース	0.9 g
濃口しょうゆ	0.9 g	水	72 g	水	72 g	水	72 g
淡口しょうゆ	0.9 g	(緑) キャベツ	30 g	(緑) キャベツ	30 g	(緑) キャベツ	30 g
みりん	0.6 g	(緑) 人参	9 g	(緑) 人参	9 g	(緑) 人参	9 g
(赤) きざみのり	0.2 g	りんご酢	1.5 g	りんご酢	1.5 g	りんご酢	1.5 g
		(黄) 三温糖	0.4 g	(黄) 三温糖	0.4 g	(黄) 三温糖	0.4 g
		塩	0.3 g	塩	0.3 g	塩	0.3 g
		こしょう	0.03 g	こしょう	0.03 g	こしょう	0.03 g
		(黄) 米油	0.9 g	(黄) 米油	0.9 g	(黄) 米油	0.9 g
		(緑) いちご(3個)	1 袋	(緑) いちご(3個)	1 袋	(緑) いちご(3個)	1 袋



3/3 ひな祭り



はまぐりの
お吸い物



ちらしずし



ひなあられ



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



ひしもちの意味



地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。



ひしもち



春休みの間も、
しっかり食べて、いっぱい遊んで、元気に過ごしてくださいね！1年間ありがとうございました。

