

# 3月のこんだてひょう



平成31年(2019年)

甲斐市立竜王東小学校

日 曜日	こんだてめい	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	備考
		ち・にくになるもの	からだのちようしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
3/1 (金)	※ひなまつり献立 ちらしずし	たまご かにかまフレーク	にんじん たけのこ かんぴょう れんこん しいたけ	こめ	
	ぎゅうにゅう ミルメーク	ぎゅうにゅう		ミルメーク(コーヒー)	
	ヒレカツ	ぶたにく		パンこ あぶら こむぎこ	
	やさいのおかかあえ	かつおフレーク	こまつな もやし にんじん コーン キャベツ		
	あられはんぺんのすましじる ひしもち	とうふ わかめ はんぺん	しいたけ にんじん みずな	ひしもち	
4 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やきさばのキムチみそかけ	さば みそ	しょうが	さとう ごま かたくりこ	
	こまつなのびたし	あぶらあげ しらす	こまつな はくさい にんじん	はるさめ	
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ だいこん	あぶら じゃがいも	
きなこだんご	きなこ		しらたまもち グラニューとう		
5 (火)	ココアあげパン			コッパン あぶら さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	スモークチキンサラダ	とりにく	キャベツ パプリカ えだまめ コーン きゅうり ブロッコリー		
	いとかまぼことコーンのスープ	たまご かまぼこ	コーン にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	かたくりこ	
さくらもち			さくらもち		
6 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あつあげのピリからいため	あつあげ ぶたにく トウバンジャン	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ チンゲンサイ しょうが	ごまあぶら かたくりこ	
	キャベツのゆかりあえ		キャベツ にんじん きゅうり ゆかり	ごま	
	とうにゅうじる	とりにく とうふ とうにゅう みそ	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな		
みそスコーン	ぎゅうにゅう きなこ みそ		バター ミックスこ さとう		
7 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじのこうみあげ	あじ トウバンジャン	ねぎ にんにく しょうが	さとう ごま あぶら かたくりこ	
	ぶたにくときりほしだいこんいため	ぶたにく	きりほしだいこん にんにく ねぎ にんじん	さとう ごまあぶら ごま	
	りきゅうじる	とうふ トウバンジャン みそ	だいこん ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ	あぶら	
デコポン		デコポン			
8 (金)	ドライカレー	ぶたにく だいた チーズ	たまねぎ にんじん セロリー えだまめ にんにく しょうが あかさかトマト	こめ むぎ カレールー バター	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが		
	わかめとたまごのスープ	わかめ うすらたまご	ねぎ にんじん こまつな えのきたけ	ごまあぶら	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	パイン はくとう おとうようなし	みかんゼリー さとう	
11 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりとさつまいものあまからに	とりにく	しょうが にんにく グリーンピース	さつまいも さとう あぶら	
	ナムル		こまつな にんじん つきこん もやし	ごま ナムルドレッシング	
	ワンタンスープ	ぶたにく	はくさい にんじん ニラ しいたけ ねぎ コーン にんにく	ごまあぶら ワンタン	
みかんゼリー			みかんゼリー さとう		
12 (火)	コーンたまごトースト	たまご チーズ	コーン パセリ	しょくパン マヨネーズ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	イタリアンはるさめ	とりにく	キャベツ あかピーマン えだまめ きゅうり きピーマン	イタリアンドレッシング はるさめ	
	トマトシチュー	とりにく	たまねぎ にんにく にんじん セロリー マッシュルーム あかさかトマト	バター じゃがいも ハヤシルウ	

13 (水)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	さばのかりかりあげ	さば		からあげこ あぶら コーソルー
	カルシウムサラダ	わかめ しらすぼし あぶらあげ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん きくらげ きゅうり	ちゅうかドレッシング
	なめこのみそしる	みそ	なめこ ねぎ だいこん にんじん こまつな	
	アセロラゼリー			アセロラゼリー
14 (木)	※ホワイトデー献立 クリームスパゲティ	とりにく ぎゅうにゅう いか えび あさり チーズ	マッシュルーム にんじん パセリ えだまめ たまねぎ	スパゲティ ベシャメルソース オリーブオイル バター
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ひじきのマリネ	ひじき ハム	にんじん キャベツ きゅうり コーン	
	ベジタブルスープ		レタス だいこん たまねぎ にんじん こまつな	
	2つのプチシュー			2つのプチシュー
15 (金)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ハンバーグカレー	とりにく ぶたにく だいず とうふ チーズ	にんにく しょうが たまねぎ コーン あかさかトマト りんご にんじん パセリ	パンこ あぶら カレールー
	いろどりあえ	たまご かまぼこ	キャベツ にんじん きゅうり	さとう ごま
	ミックスゼリー		オレンジジュース	カクテルゼリー イチゴゼリー
18 (月)	はちみつパン			はちみつパン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ラザニア	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ コーン あかさかトマト	ぎょうざのかわ バター なまクリーム ベシャメルソース
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー えだまめ	ごま
	わかめとこまつなのスープ	とうふ わかめ	ねぎ にんじん こまつな えのきたけ	
19 (火)	※卒業お祝い献立 おせきはん	あまなっとう		こめ もちごめ ごま
	ジョア	ジョア		
	えびフライ	えび		タルタルソース パンこ
	ひとくちからあげ	とりにく	にんにく しょうが	あぶら
	なのはなあえ		キャベツ なのはな コーン にんじん	ごま さとう
	おいわいすましじる	なると わかめ	みずな しいたけ しめじ にんじん	
	おいわいケーキ			おいわいケーキ

\*都合により変更する場合があります。

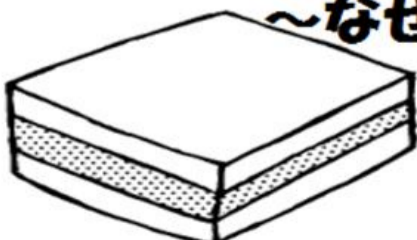
寒い冬も終わり、明るい日差しと共にすぐそこまで春がやってきました。早いもので、今年度も残すところあとわずかとなりました。給食について1年間を振り返り、それぞれ反省しましょう。できなかった人は、できるように、できた人は、よい習慣として続けられるようにしましょう。またこの時期は、体調を崩しやすくなりますので、来年度へ向けて健康管理に気をつけましょう。



\*地域によっては、4月3日にとするところもあります。

ひなまつりは、女の子の成長や幸せを願う行事で、「桃の節句」ともいいます。女の子のいるうちでは、ひな人形を飾り、桃の花やひなあられ、ひしもち、しろざけなどを供えます。

### ～なぜひしもちを飾るの??～



ひし餅は3色に分かれていて、白は雪の色、緑は若草、あかは桃の花をあらわし、冬が去って春になることを

あらわしています。また、ひし形は心臓の形をあらわしていて、丈夫に暮らせるようにという願いも込められています。昔は、ひし花びらといってお正月の料理に使われていた時代もあったそうです。

### ～なぜ桃の花を飾るの??～

桃の花を飾る理由は、古来の中国では、桃の花の明るさが、冬の暗さを追い払ってくれる。また、果実の色や形がきれいで神秘性を抱かせるといったことから、飾られるようになったそうです。

