



3月の予定献立



今月の目標

きゅうしょくのじかんについて はんせいしよう

越前市国高幼稚園
越前市国高小学校

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかのたべもの		みどりのたべもの		きいろのたべもの		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	たんぱく質(%)
				けつえきやきんにく、ほねになる		からだのちようしきととのえる		ねつやちからのもとになる				
1	金		※ひなまつりこんだて ごもくずし きゅうにゅう いんげんとツナのサラダ とりにくのすましじる ひなあられ	こおりどうふ ツナ とりにく きぬごしどうふ	ひじき ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	ほししいだけ かんぴょう れんこん グリンピース たまねぎ えのきだけ	こめ さとう ひなあられ	なたねあぶら	612 22.4 13.6 98.4	335 2 1.5	
4	月		ごはん きゅうにゅう うのはなごもくに ぶたじる あじつけのり	おから うすあげ とりひきにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき あじつけのり	こまつな にんじん	ほししいだけ しょうが だいこん ねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	603 28 16 82.8	351 2.4 1.8	
5	火		ごはん きゅうにゅう ぶたにくとキムチのピリからいため はるさめスープ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ はくさい きりほししいだいこん ほししいだけ ねぎ はくさいキムチ	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら こまあぶら	645 24.3 15.5 98.6	405 4.2 1.5	
6	水		★6ねんせいリクエストこんだて ★きなこあげパン きゅうにゅう チキンポトフ きりほししいだいのサラダ にぼし	きなこ とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	たまねぎ はくさい ホールコーン キャベツ きりほししいだいこん	こめこいりパン さとう じゃがいも	なたねあぶら ノンエッグマ ヨネース	659 26.7 29.7 92.1	422 2.5 2.5	
7	木	★	★6ねんせいリクエストこんだて ★カレーライス きゅうにゅう ★フルーツポンチ	とりにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ みかんかん ももかん パイナップルかん ナタデココ	こめ さとう じゃがいも ゼリー	なたねあぶら	702 21.7 18.1 110.1	281 2.3 2.1	
8	金	★	★6ねんせいリクエストこんだて ごはん きゅうにゅう ★ちくわのいそべあげ キャベツのゆかりあえ とうふとわかめのスープ	ちくわ みそ ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん にら	キャベツ たまねぎ あかじそ	こめ こむぎこ さとう	なたねあぶら	680 22.9 23.7 90.9	298 2.1 2.1	
11	月		ごはん きゅうにゅう こうやどうふいりおやこに もやしとわかめのすのもの	とりにく たまご こおりどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だけのこ いたこんにやく ほししいだけ たまねぎ グリンピース もやし きゅうり	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	632 27 15.7 92.4	331 2.3 2.1	
12	火		ごはん きゅうにゅう コロッケ キャベツとあおなのおかかあえ とりうちまめじる	さば かつおぶし とりにく うちまめ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ しょうが だいこん ねぎ	こめ コロッケ	なたねあぶら	668 23.0 21.4 92.5	316 2.5 2.0	
13	水		※そつぎょうおいわいこんだて カレーピラフ きゅうにゅう ベーコンととうふのスープ おこめのムース	ぶたひきにく ベーコン きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ふなしめじ えだまめ ホールコーン	こめ おこめの ムース	なたねあぶら バター	663 20.3 26.7 82.6	345 1.7 1.6	
14	木		そつぎょうしき									
15	金		※アイアンこんだて ごはん きゅうにゅう とりにくとこんにやくのみそに きりほしとあおなのドレッシングあえ	とりにく ちゅうあげ うすらたまご やしちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	いたこんにやく だいこん しょうが きりほししいだいこん もやし	こめ	なたねあぶら うららのド レッシング	600 24.7 15.6 87.3	401 2.8 1.9	
18	月		ごはん きゅうにゅう じゃがいもとりそぼろに キャベツのうめかかあえ	ちゅうあげ こおりどうふ とりひきにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ いたこんにやく ほししいだけ キャベツ きゅうり うめほし	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら こまあぶら	658 26.3 18 94.5	394 2.7 1.3	
19	火		ごはん きゅうにゅう だいすのいそに たまねぎのみそじる	だいす とりにく さつまあげ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	いとこんにやく だけのこ たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも		646 28.7 17.1 92.8	373 2.8 2.2	
20	水		しゅんぶんのひ									
21	木		ごはん きゅうにゅう すきやき うすあげいりこまつなのおひたし	ぶたにく こおりどうふ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ いとこんにやく ねぎ はくさい	こめ さとう じゃがいも		653 26 15.7 99.5	373 2.8 1.6	

こんだてはつごうにより、へんこうになることがあります。

3月3日は桃の節句です。桃は昔から邪気(悪いこと)を払う木とされていました。女の子のいる家庭では、健康で優しい女性に育つように、という願いをこめて、ひな人形をかざり、ひしもちや桃の花を供え、白酒でお祝いをする習慣があります。

【桃の節句の食べ物】

【ひしもち】昔はひしの実を粉にしてついたもちで作りました。冬から春への喜びを色であらわしています。また、ひし形は、心臓の形を表しています。



白・・・雪の大地 緑・・・木々の芽吹き(よもぎ) 赤・・・花(桃の花)

地域によっては、白・緑・黄の3段重ねや、白・緑・赤・白・黄の5段重ねの場合もあるそうです。

【潮汁】 蛤などの貝類や、白身魚を入れ、塩で味つけしたすまし汁です。3月3日に磯遊びをする風習があり、拾ってきた貝を供えて食べるようになったと言われています。

蛤は、貝がらがすべて違う模様をしていて、他の貝と合うことはないので、夫婦仲良くという意味をもっています。

【ひなあられ】 ひしもちの残りをさいの目に刻み、乾燥させて炒ったものです。

