

3月給食だより（中学校）

日付	曜日	主な材料と体内での働き			kcal	g	g	日付	曜日	主な材料と体内での働き			kcal	g	g
		主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの						主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			
1	金	ちらし寿司 鶏の照り焼き 菜の花のおひたし お吸い物 ひなあられ 牛乳 	こめ・砂糖・ひなあられ	こうや豆腐・鶏肉・わかめ・牛乳	れんこん・人参・しいたけ グリーンピース・菜の花・もやし しめじ	701	32.2	21.3	18	月					
2	土							19	火						
4	月							20	水	春分の日					
5	火							21	木						
6	水							22	金	修了式					
7	木							23	土	春季休業					
8	金	<h3>3月3日はひなまつり</h3>													
9	土	3月3日には、ひな人形を飾り、桃の花やひなあられ、ひしもちを供えます。 白酒（しろざけ）やちらし寿司、お吸い物をいただきながら、健やかな成長と幸せを願う日です。													
11	月	<div style="width: 45%; border: 1px solid #f06292; padding: 10px;"> <h4 style="text-align: center; margin-top: 0;">ちらし寿司を食べるのはなぜ？</h4> <p>寿司には 「寿を司る【ことぶきをつかさどる】」 という意味があり、 縁起のよいものとされています。 このことかられんこん、豆、しいたけなどの 縁起のよいものを使って作った 『ちらし寿司』を食べるようになりました。</p> </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid #f06292; padding: 10px;"> <h4 style="text-align: center; margin-top: 0;">ひしもちを飾るのはなぜ？</h4> <p>赤・白・緑のひし形のもちを 重ねたものがひしもちです。 赤は「魔除け」 白は「清浄」 緑は「健康長寿」 を意味しており、 災厄を除こうという気持ちや 健康を願う気持ちが込められています。 『ひなあられ』は ひしもちを細かく砕いて作ったもので ひしもちと同じいわれが あります。</p> </div>													
12	火														
13	水														
14	木														
15	金														
16	土														

3月1日（金）は ひなまつりメニューとなっています。

- ・献立表の数値は、中学年の一人当たりの値です。
- ・献立の一部を変更することもあります。
- ・新型コロナウイルス感染症対策のため、予定が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。