



献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal)			
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	
2	月	フレッシュロール	トンノロツソ フレンチサラダ		フレッシュロール さとう ペンネマカロニ バター オリーブゆ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	にんにく たまねぎ トマト ホールトマト マッシュルーム きゅうり きゃべつ にんじん コーン	586	21.3	
3	火	なのはなずし	さけのからあげ すましじる くだもの		せいはいくまい むぎ なたねあぶら さとう でんぷん こむぎこ	あぶらあげ きゅうにゅう さけ かまぼこ とうふ	かんぴょう にんじん たけのこ ほししいたけなのはな えのきたけ みつば いちご	609	25.3	
4	水	こどもパン	やきそば フルーツポンチ		こどもパン さとう むしちゆうかめん なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ	きゃべつ もやし にんじん たまねぎ りんごかん おとうかん パイナップルかん	623	20.9	
5	木	ごはん	ジャージャンとうふ じゃこのあめに しおあじナムル		ごはん さとう でんぷん なたねあぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまあげ みそ ちりめんじゃこ	にんじん ちんげんさい ながねぎ ほししいたけ にんにく もやし ねしょうが こまつな	625	30.0	
6	金	こまつなピラフ	いかのバジルあげ マカロニスープ		せいはいくまい むぎ なたねあぶら バター でんぷん シェルマカロニ	カナディアンベーコン ぎゅうにゅう いか とりにく	たまねぎ にんじん コーン にんにく こまつな きゃべつ	608	28.4	
9	月	ほたてごはん	とりにくのてりやき さわにわん		せいはいくまい でんぷん なたねあぶら さとう	ほたて あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく みそ	にんじん ほししいたけ ごぼう ねしょうが えのきたけ ながねぎ こまつな	600	29.7	
10	火	にくうどん	ウイナーのつつみあげ きゅうりのぴりからづけ		じごなうどん こまあぶら はるまきのかわ さとう なたねあぶら	ぶたにく きゅうにゅう ウイナー チーズ	ながねぎ にんじん ほししいたけ きゅうり	625	29.0	
11	水	みそそぼろごはん	こんにゃくのいりに けんちんじる		むぎごはん さとう バター なたねあぶら	ぶたにく とりにく みそ きゅうにゅう とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ながねぎ	625	27.8	
12	木	うぐいす きなこパン	ひじきいりとうふだんごのスープ くだもの		ツイストパン でんぷん なたねあぶら さとう はるさめ	うぐいすきなこ ひじき ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご	ながねぎ ねしょうが にんじん たけのこ こまつな きくらげ きよみおれんじ	607	23.9	
13	金	こぎつねごはん	くりととりにくのにももの みそしる		せいはいくまい むぎ なたねあぶら さとう でんぷん くりかんろに	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう みそ	にんじん ほししいたけ ねしょうが えのきたけ はくさい こまつな	645	28.9	
16	月	ココアトースト	スパゲティミートソース パリパリサラダ		しょくパン なたねあぶら さとう スパゲティ オリーブゆ バター むしちゆうかめん	ココア きゅうにゅう ぶたにく エダムパウダー	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゃべつ はくさい コーン	645	26.3	
17	火	せきはん ごましお	にしめ さんかいじる ピーチゼリー		せきはん しろごま さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ わかめ うすらたまご	れんこん ごぼう にんじん ほししいたけ こんにゃく ながねぎ ももジュース はくとうかん こなかんてん	645	25.3	
18	水	もやしラーメン	たこやきあげ くだもの		ホットラーメン でんぷん なたねあぶら こまあぶら こむぎこ ながいも	ぶたにく きゅうにゅう たこ たまご はなかつお あおさ	もやし にんじん きくらげ ちんげんさい ねしょうが にんにく きゃべつ ながねぎ きよみおれんじ	652	26.4	
19	木	カレーライス	やさしいサラダごまふうみ		ごはん じゃがいも なたねあぶら こむぎこ バター こまあぶら さとう しろごま	ぶたにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく ねしょうが もやし きゃべつ きゅうり	619	21.2	
給食回数				《14回》			平均栄養量		622	25.6
									330	

※都合により献立を変更することがあります。

## ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。