令和4年

3がつのこんだて

真鶴町立まなづる小学校

日	曜日	こんだてめい	きいろの食品 （熱や力になる）	あかの食品 （血や肉になる）	みどりの食品 （体の調子をととのえる）	行事	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分
1	火	ごもくうどん　ぎゅうにゅう おこのみやき	うどん こむぎこ	とりにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし さばぶし さくらえび ベーコン たまご あおのり ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ ねぎ こまつな キャベツ		677 kcal 26.8 g 17.5 g 2.5 g
2	水	ナン ぎゅうにゅう まめまめキーマカレー コールスローサラダ しょうなんゴールド	ナン あぶら こむぎこ バター じゃがいも さとう	ぶたにく とりにく だいず ひよこまめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし しょうなんゴールド		633 kcal 26.4 g 26.3 g 2.1 g
3	木	ちらしずし ぎゅうにゅう さかなのこうみやき すましじる ももゼリー	こめ さとう ごま ももゼリー	あぶらあげ たまご のり かつおぶし さばぶし とうふ さわら みそ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん しいたけ かんぴょう れんこん ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう はくさい	ひなまつり	597 kcal 29.6 g 18.5 g 2.3 g
4	金	あんかけやきそば ぎゅうにゅう いがぐりむし ぽんかん	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら もちごめ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	たけのこ はくさい しいたけ にら にんじん もやし たまねぎ こまつな しょうが ぽんかん	北京 パラリン ピック 応援給食	624 kcal 27.7 g 22.8 g 2.0 g
7	月	マーボーどん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく とりにく みそ とうふ うずらたまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな		652 kcal 29.0 g 21.8 g 1.9 g
8	火	みそラーメン　ぎゅうにゅう キャラメルポテト	ラーメン ごまあぶら ごま さとう さつまいも バター	ぶたにく なると みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん ねぎ にら		604 kcal 22.4 g 21.6 g 1.5 g
9	水	ビビンバ ぎゅうにゅう トックのスープ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら トック	ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん しょうが ねぎ にんにく もやし はくさい はねぎ	3月 誕生日 給食	659 kcal 28.3 g 19.1 g 2.1 g
10	木	くろパン または しろパン のむヨーグルト または オレンジジュース とりのからあげ または いかのさらさあげ マヨネーズサラダ または ごまドレサラダ	くろパン しろパン かたくりこ こむぎこ あぶら さとう マヨネーズ ごまドレッシング	とりにく いか のむヨーグルト	にんじん キャベツ とうもろこし もやし オレンジジュース	セレクト 給食	569 kcal 24.0 g 17.7 g 2.0 g
11	金	たいめし ぎゅうにゅう いそかあえ とりにくとやさいのとろみじる	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	きんめだい メルルーサ のり とりにく かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	こまつな もやし にんじん　ごぼう たまねぎ しめじ さやいんげん		578 kcal 27.6 g 15.3 g 2.5 g
14	月	キムタクごはん ぎゅうにゅう チャプチェ わかめスープ	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう	キムチ たくあん にんにく ピーマン にんじん ねぎ もやし キャベツ にら しいたけ		597 kcal 27.3 g 18.3 g 2.8 g
15	火	さけのクリームスパゲッティ ぎゅうにゅう キャベツのレモンドレッシングサラダ デコポン	スパゲッティ あぶら さとう バター こむぎこ	さけ ベーコン スキムミルク とうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ しめじ こまつな キャベツ きゅうり にんじん レモン デコポン		630 kcal 24.9 g 24.0 g 1.5 g
16	水	なのはなごはん ぎゅうにゅう ハニーマスタードチキン こんさいじる	こめ むぎ ごま あぶら はちみつ ごまあぶら こんにゃく	たまご とりにく ちくわ かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	なばな こまつな にんにく にんじん だいこん ごぼう		623 kcal 27.5 g 24.1 g 2.3 g
17	木	ココアあげパン ぎゅうにゅう コーンポテト にくだんごのスープ	ツイストパン あぶら さとう ココア バター じゃがいも かたくりこ	とりにく　ぎゅうにゅう	しょうが にんじん はくさい たまねぎ こまつな とうもろこし パセリ		599 kcal 22.6 g 25.0 g 2.3 g
18	金	うみのカレー ぎゅうにゅう えだまめとひじきのサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター かたくりこ さとう ごまあぶら	さば イカ ひじき ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり だいこん えだまめ		717 kcal 24.2 g 25.1 g 1.5 g
22	火	わかめごはん いちごのむヨーグルト あじのスタミナあげ おふのすましじる すだちゼリー	こめ むぎ さとう かたくりこ こむぎこ ごま おふ あぶら すだちゼリー	わかめ あじ かつおぶし さばぶし いちごのむヨーグルト	にんにく ねぎ りんご にんじん だいこん こまつな	6年生 バイキング 給食	610 kcal 21.7 g 10.6 g 2.7 g

＊　学校行事等により、献立変更する場合がありますので、ご了承ください。

（お知らせ）

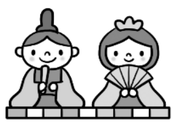
4日（金）北京パラリンピック応援給食
北京パラリンピックが開催されます。
中国料理を食べて応援しましょう。

9日（水）3月生まれ 誕生日給食
3月生まれの人にはケーキがつきます。
クラスのみんなにお祝いをしてもらいましょう。

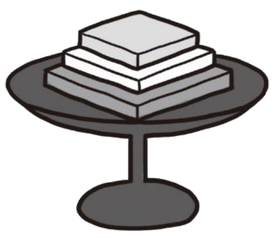
10日（木）セレクト給食
パン・おかず・のみもの・サラダをそれぞれ2種類から
１つずつ選んだものを食べます。

22日（火）6年生 バイキング給食
小学校生活最後の給食は、バイキングです。
思い出に残る楽しい給食にしましょう。

ひな祭り　食べ物豆ちしき

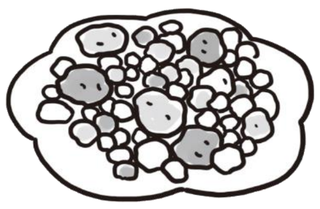


3月3日の給食は、
ひなまつりのお祝いの
メニューが出ます。



ひしもち

赤、白、緑の３色のおもちを重ねて作られます。赤には魔除け、白には清らかさや長寿、緑には健康と厄除けの願いが込められているといわれます。



ひなあられ

もともとひしもちを細かく砕いて作られ、色もひしもちと同じ３色でした。関東地方では後に甘い米菓子（ポン菓子）に変わっていきました。

はまぐり

はまぐりの２枚の貝がらは同じ貝同士としかぴったり合いません。そこから「よい相手と出会い、幸せに暮らせますように」という願いが込められています。

白酒

蒸したもち米とみりんなどを仕込んだお酒で子どもは飲めません。もともと桃の花を浮かべたお酒で長寿を願ったのがはじまりとされます。甘酒にはアルコールのないものがあります。そちらかジュースで楽しみましょう。