

おたより 3月

3月		今月のホットランチ	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料
日	曜日		血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	熱や力になるもの	
1	金	ちらしずし・お吸い物	油揚げ・卵・かまぼこ・桜でんぶ	ひじき・人参・かんぴょう・菜の花	砂糖・花魁	みりん・しょうゆ・だし汁・塩
4	月	鯖の味噌煮・三色ひたし・チンゲン菜とわかめのスープ	さば・みそ	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・わかめ・玉ねぎ・コーン	砂糖	しょうゆ・中華だし・塩
5	火	野菜コロッケ・小松菜の磯香和え・みそ汁	油揚げ・みそ	人参・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・小松菜・もやし・冬菜	パン粉・じゃがいも・小麦粉	しょうゆ・中華だし・塩・だし汁
6	水	鶏の唐揚げ・コーン入りおひたし・牛乳	鶏肉・牛乳	しょうが・ほうれん草・コーン・キャベツ・人参	片栗粉・油	しょうゆ・酒
7	木	白菜のシチュー・ひじきサラダ・ミニトマト	鶏肉・牛乳・ツナ缶	白菜・人参・玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー・ほうれん草・ひじき・コーン・ミニトマト	じゃがいも・マヨネーズ	ホワイトルウ・シチューミクス・しょうゆ
8	金	肉豆腐・もやしとツナのサラダ・果物	豆腐・豚肉・ツナ缶	人参・白菜・玉ねぎ・こんにゃく・えのきたけ・小松菜・もやし・きゅうり・コーン・果物	油・砂糖・マヨネーズ	だし汁・しょうゆ・みりん
11	月	さばそぼろ・ほうれん草ちくわの和え物・野菜スープ	サバ水煮缶・ちくわ	ほうれん草・もやし・コーン・キャベツ・えのきたけ・人参	砂糖・ごま油	しょうゆ・酢・コンソメ・塩
12	火	親子煮・みそ汁・果物	鶏肉・卵・油揚げ・みそ	玉ねぎ・人参・干し椎茸・こんにゃく・小松菜・白菜・果物	じゃがいも・油・砂糖	しょうゆ・塩・だし汁
13	水	ササミカツ・コールスローサラダ・牛乳	鶏肉・牛乳	キャベツ・人参・きゅうり・コーン	油・小麦粉・パン粉	塩・酢
14	木	麻婆豆腐・拌三絲・チーズ	豆腐・豚肉・卵・ハム・チーズ・みそ	しょうが・人参・干し椎茸・ねぎ・にら・きゅうり・もやし	春雨・ごま油・油・砂糖・片栗粉	しょうゆ・酢
15	金	カレー・ツナと大豆のサラダ・果物	豚肉・ツナ缶・大豆水煮	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ・福神漬	じゃがいも・小麦粉・油・砂糖・マヨネーズ	カレー粉・しょうゆ・ソース・塩・だし汁・コンソメ・酢
18	月	白身フライ・小松菜の磯香和え・みそ汁	魚・豆腐・みそ	小松菜・人参・もやし・のり・なめこ・ねぎ	小麦粉・パン粉	塩・だし汁
19	火	煮込みハンバーグ・サラダ・スープ・ゼリー	豚肉・鶏肉	トマトピューレ・ブロッコリー・えのきたけ・ねぎ・キャベツ	砂糖・ゼリー	ケチャップ・ソース・だし汁・塩・しょうゆ
20	水	<春休み>				
22	金	<春休み>				
25	月	<春休み>				
26	火	<春休み>				
27	水	<春休み>				
28	木	<春休み>				
29	金	<春休み>				

季節も春をむかえ、今年度も残すところわずかとなりました。少しずつ暖かくなってきていますが、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、三食きちんとごはんを食べて、元気に過ごしていきましょう。

早いものでもう3月です。新入・進級したばかりの頃よりも給食を沢山食べるようになった事や、おかわりをする子が増えたという話を聞くと、とても嬉しくなります。

これからも安全で美味しい給食を提供することを心がけていきます。



3月3日は、ひなまつり

ひな人形を飾り、桃の花、白酒、あられ、ひしもちなどを備えます。ひしもちの三色は、諸説あるようですが、桃の花の赤・雪の白・新しい芽の緑という春をあらわす意味があります。自然の恵みを食べものにあらわすことで、豊かな実りを祈り、生活をより楽しくしていたのですね。

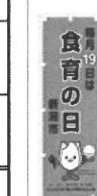
【ちらし寿司】
～華やかな彩りでお祝いを～

ちらし寿司には、長寿を表すえびや、見通しがきくようにとの願いに穴のあいたれんこん、健康でまめに働けるようにとの願いの豆など縁起のいい具材がちりばめられており、三つ葉や卵、人参などの華やかな彩りは食卓に春を呼んでくれるため、お祝いの席にふさわしい、ひな祭りの定番メニューとなっています。

～新潟市で食について学ぼう～

毎月19日は「食育の日」として、旬や地域の食材をとりいれて、食育を意識した給食を提供してきました。食育に関する施設が充実している新潟市。食や花について楽しみながら学べる「食育・花育センター」や、農業体験やバター作りなどの食品加工の体験ができる「アグリパーク」があります。春のお出かけにいかがでしょうか？

- ◆食育・花育センター：中央区清五郎401
- ◆新潟市アグリパーク：南区東笠巻新田3044



※献立内容を変更する場合があります。 ※調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。