



〈今月の目標〉いちねんかんの はんせい を しょう

はし	日曜	献立名		おもな材料			調味料など	栄養価					
				赤の食品	緑の食品			黄の食品	たんぱく質・(Kcal)				
				おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる			おもにエネルギーのもと	たんぱく質 (g)				
	3 (月)	今日のめあて (食育の観点)		パンのみについて しりよくかんで たべよう (食事の重要性)					634				
		パン 牛乳 ビーンズチャウダー コールスロー		ベーコン 牛乳 しろいんげんまめ とりく ハム とうゆ		にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり しめじ		パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ (個装)		ホタージュ スープストック ホワイトルウ しお こしょう	27.8		
○	4 (火)	今日のめあて (食育の観点)		もののせつくのぎょうじよくについて まなぼう (食文化)					611				
		ごはん 牛乳 さわらのさいきょうみそかけ なのはなあえ とうふのすましじる ひなあられ		さわら 牛乳 とうふ わかめ しろみそ		なのはな にんじん たけのこ		はくさい とうもろこし たまねぎ えのきたけ		こめ さとう ひなあられ (個装)	しょうゆ だしこんぶ だしのもと だしけずり	26.8	
○	5 (水)	今日のめあて (食育の観点)		あさごはんの はたらきについて しろう (食事の重要性・心身の健康)					614				
		ごはん 牛乳 とりにくのごもくに はくさいのごまあえ ブルー		とりく 牛乳 だいたず さつまあげ		にんじん さやいんげん もやし ブルー (個装)		ごぼう きゅうり はくさい		こめ じゃがいも こんにゃく さとう ごま	しょうゆ	23.9	
	6 (木)	今日のめあて (食育の観点)		じぶんのしよじのバランスについて ふりかえろう (心身の健康・食品を選択する能力)					636				
		カレーライス 牛乳 いかとかいそうのサラダ		きゅうりく 牛乳 かいそうミックス いか		にんじん キャベツ		にんにく グリーンピース たまねぎ レモンかじゅう		こめ じゃがいも	オリーブオイル さとう	カレールウ スープストック しょうゆ	ウスターソース カレーこ す
○	7 (金)	今日のめあて (食育の観点)		わしよくのよさについて しりあじわって たべよう (食文化)					651				
		ごはん 牛乳 みそおでん れんこんとひじきのあえもの りんごゼリー		ぶたにく 牛乳 ちくわ ひじき いかまぼこ あつあげ あかみそ		にんじん きゅうり		だいこん れんこん		しょうが	こめ こんにゃく さとう	さといも ごま りんごゼリー (個装)	しょうゆ す だしのもと
	10 (月)	今日のめあて (食育の観点)		きゅうじよくでつかわれている さとうについて しろう (食品を選択する能力)					634				
		パン 牛乳 ハンバーグ ツナサラダ コンソメスープ いちごジャム		ハンバーグ 牛乳 ウイナー ツナ		にんじん パセリ キャベツ		きゅうり たまねぎ レモンかじゅう		パン じゃがいも いちごジャム (個装)	オリーブオイル さとう	しょうゆ す スープストック しお こしょう	27.5
○	11 (火)	今日のめあて (食育の観点)		にがてな たべものにも ちようせん してみよう (心身の健康)					644				
		ごはん 牛乳 ぶたキムチ ナムル アーモンド		ぶたにく 牛乳 あいがもいりボール あつあげ あかみそ		にんじん はくさい もやし		しめじ しょうが たまねぎ はくさいキムチ キャベツ		こめ さとう ごま アーモンド (個装)	ごま こまあぶら	スープストック す しょうゆ	24.6
○	12 (水)	今日のめあて (食育の観点)		ただしい ほうほうで てあらいを しょう (心身の健康)					628				
		ごはん 牛乳 おやこに あさづけ		とりく 牛乳 こうやどうふ		にんじん たまねぎ だいこん きゅうり		ほししいたけ きゅうりづけ		こめ さとう	じゃがいも	しょうゆ だしのもと	27.5
○	13 (木)	今日のめあて (食育の観点)		しゅんの ほうれんそうを あじわって たべよう (食品を選択する能力)					704				
		ごはん 牛乳 さばのしおやき ほうれんそうのおひたし さつまいものみそしる		さば 牛乳 とうふ あぶらあげ		ちゅうみそ いとかつお ねぎ		ほうれんそう にんじん えのきたけ		はくさい とうもろこし たまねぎ	こめ さとう	さつまいも	しお だしこんぶ だしのもと
○	14 (金)	今日のめあて (食育の観点)		キャベツやそのなかまについて しろう (食品を選択する能力)					607				
		ごはん 牛乳 にくじゃが キャベツのゆかりあえ こくとうビーンズ		きゅうりく 牛乳 こくとうビーンズ (個装)		にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり		たまねぎ もやし とうもろこし		こめ こんにゃく じゃがいも さとう	しょうゆ ゆかり	24.4	
	17 (月)	今日のめあて (食育の観点)		1ねんかんのしよせいかつを ふりかえろう (食事の重要性)					637				
		ピラフ 牛乳 とりにくのからあげ カリフラワーのサラダ てつぶんヨーグルト		ベーコン 牛乳 とりく		にんじん きゅうり		たまねぎ とうもろこし しょうが		マッシュルーム グリーンピース	こめ かたくりこ さとう	あぶら オリーブオイル す	やさいブイオン しお こしょう しょうゆ バジルこ
○	18 (火)	今日のめあて (食育の観点)		1ねんかんのしよせいかつを ふりかえろう (社会性)					593				
		かやくうどん 牛乳 ごぼうのごまあえ こざかなナッツ		とりく 牛乳 かまぼこ わかめ こざかなナッツ (個装)		にんじん ねぎ とうもろこし		たまねぎ キャベツ		ほししいたけ ごぼう	うどん さとう ごま こまあぶら	しょうゆ だしのもと だしこんぶ	しお す だしけずり
○	19 (水)	今日のめあて (食育の観点)		じばさんぶつに かんしゃして たべよう (感謝の心)					613				
		ごはん 牛乳 さけのてりやきだれ きくらげのしおこんぶあえ ぶたじる		さけ 牛乳 ぶたにく あぶらあげ		しおこんぶ ちゅうみそ		にんじん キャベツ ねぎ ごぼう だいこん		もやし きゅうり	こめ かたくりこ さとう	こんにゃく さつまいも	しょうゆ だしけずり
○	21 (金)	今日のめあて (食育の観点)		しよじのマナーを まもって たのしい きゅうしよじかんを すごそう (社会性)					657				
		ごはん 牛乳 とりにくととうふのうまに たくあんあえ たいやき		とりく 牛乳 やきどうふ		にんじん さやいんげん ごまつな		ごぼう ほししいたけ はくさい とうもろこし たくあん		れんこん はくさい とうもろこし	こめ さといも こんにゃく さとう たいやき (個装)	しょうゆ	23.4
	24 (月)	今日のめあて (食育の観点)		はやね・はやおき・あさごはんのよさを まなぼう (心身の健康)					601				
		ソーイブレッド 牛乳 ビーフシチュー ハムとセロリのサラダ		きゅうりく 牛乳 ハム		にんじん トマトピューレ セロリ		たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり		にんにく グリーンピース	ソーイブレッド じゃがいも ごまドレッシング (個装)	ビーフシチュー しお デミグラスベース ハヤシルウ ケチャップ	27.6
今月の 地場 産物	総社 市産	米・しょうが・きくらげ	岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・にんにく		※ アレルギー対応食品は、  で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。		今月の 栄養価	エネルギー たんぱく質	630 kcal 25.8 g			

クイズ

3月3日は、ひな祭りです。行事食として、ひなあられや菱餅などの華やかなお菓子が並びます。これらのお菓子には、緑・白・桃色の3色が使われています。

さて、この3つの色は何を表しているのでしょうか？

- ① ひな人形の着物 ② 春の風景 ③ 昔の子どもたちに人気だった色



3つの色は、それぞれ

緑＝新芽、白＝雪、桃色＝桃の花を表しています。

また、緑は健康、白は清浄、桃色は魔除けといった願いが込められています。ひな祭りには、ひなあられなどのお菓子の他に、ちらしずしやはまぐりのお吸い物などの行事食が並びます。

答え：②春の風景