



〈今月の目標〉いちねんかん の はんせい を しよう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1人1食(Kcal) たんぱく質 (g)	
			赤の食品	緑の食品	黄の食品			
			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			
	3 (月)	今日のめあて(食育の観点)	パンのみにしてよくかんでたべよう(食事の重要性)				501 22.5	
		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 とりにく とうにゅう ハム	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり しめじ グリーンピース	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ(個装)	ポタージュ ホワイトルウ スープストック しお こしょう		
○	4 (火)	今日のめあて(食育の観点)	もののせつく の ぎょうじしよく に ついて まなぼう(食文化)				460 21.8	
		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 ひなゼリー	さわら 牛乳 とうふ しろみそ わかめ	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 ひなゼリー(個装)	しょうゆ だしこんぶ だしのもと だしけずり		
○	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)				448 19.5	
		ごはん 牛乳 とりにくのごもくに はくさいのごまあえ	とりにく 牛乳 だいず さつまあげ	にんじん さやいんげん きゅうり もやし	ごぼう ほししいたけ はくさい	こめ こんにやく ごま さとう		しょうゆ
	6 (木)	今日のめあて(食育の観点)	しぶん の しょくじ 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)				482 19.3	
		カレーライス 牛乳 いかとかいそうのサラダ	きゅうにく 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 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)				506 20.4	
		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 いとかまぼこ あかみそ	にんじん きゅうり だいこん れんこん	しょうが ごま こんにやく さとう 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)	きゅうしよく 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)				526 23.5	
		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 ウインナー 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 オリーブオイル さとう いちごジャム(個装)	しょうゆ す スープストック しお こしょう		
○	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)				457 18.5	
		ごはん 牛乳 ぶたキムチ ナムル ひとくちゼリー(アセロラ)	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 ごまあぶら ひとくちゼリー(アセロラ) (個装)	スープストック す しょうゆ		
○	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 しよう(心身の健康)				476 22.5	
		ごはん 牛乳 おやこに あさづけ	とりにく 牛乳 こうやどうふ たまご	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
○	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)				539 22.0	
		ごはん 牛乳 さばのしおやき ほうれんそうのおひたし さつまいものみそじる	さば 牛乳 とうふ あぶらあげ ちゅうみそ いとかつお	ほうれんそう にんじん たまねぎ はくさい とうもろこし えのきたけ もやし 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		しょうゆ だしけずり
○	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)				432 18.2	
		ごはん 牛乳 にくじゃが キャベツのゆかりあえ	きゅうにく 牛乳	にんじん さやいんげん きゅうり たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	こめ こんにやく じゃがいも さとう	しょうゆ ゆかり		
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	483 kcal
							たんぱく質	20.8 g



クイズ

がつみつか まつ ぎょうじしよく ひしもち はな か し
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。

こた 答え：②春の風景