



〈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日(Kcal) たんぱく質(g)
			赤の食品	緑の食品	黄の食品		
		今日のめあて(食育の観点)	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	今日のめあて(食育の観点)	パンのみにして	しりよくかんで	たべよう(食事の重要性)		
	(月)	パン牛乳ビーンズチャウダー	ベーコン牛乳 しろいんげんまめ とりにくハム	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)	ポタージュ スープストック しおこしょう	634
		コールスロー	とうもろこし とうにゅう				27.8
	4	今日のめあて(食育の観点)	ものせつくのぎょうじよくについて	まなぼう(食文化)			
	(火)	ごはん牛乳さわらのさいきょうみそかけ	さわら牛乳 とうふわかめ	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	ごめ ひなあられ(個装)	611
		なのはなあえとうふのすましじる	しろみそ	えのきたけ		しょうゆ だしこんぶ だしのもと	26.8
	5	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)			
	(水)	ごはん牛乳とりにくのごもくに	とりにく牛乳 だいずさつまあげ	にんじんごぼう さやいんげんきゅうり	はくさい はくさい	ごめ こんにゃく ごま	614
		はくさいのごまあえブルー		もやし ブルー(個装)		しょうゆ	23.9
	6	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)			
	(木)	カレーライス牛乳	きゅうにく牛乳 かいそうミックス	にんじん キャベツ	ごめ オリーブオイル さとう	カレーウ スープストック しょうゆ	636
		いかとかいそうのサラダ	いか	グリーンピース レモンかじゅう		ウスターソース カレーこ す	23.5
	7	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)		
	(金)	ごはん牛乳みそおでん	ぶたにく牛乳 ひじき	にんじん きゅうり	しょうが れんこん	ごめ こんにゃく さとう	651
		れんこんとひじきのあえもの りんごゼリー	いとかまぼこ あかみそ			りんごゼリー (個装)	24.9
	10	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)		
	(月)	パン牛乳ハンバーグツナサラダ	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)	634
		コンソメスープいちごジャム				しょうゆ す スープストック しおこしょう	27.5
	11	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)	
	(火)	ごはん牛乳ぶたキムチナムル	ぶたにく牛乳 あいもいりボール	にんじん はくさい もやし	しめじ しょうが はくさいキムチ	ごめ さとう ごまあぶら	644
		アーモンド	あかみそ			アーモンド(個装)	24.6
	12	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)		
	(水)	ごはん牛乳おやこに	とりにく牛乳 こうやどうふ	にんじん たまねぎ ねぎ	ほししいたけ だいこん きゅうりづけ	ごめ さとう	628
		あさづけ	たまご	きゅうり		しょうゆ だしのもと	27.5
	13	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)		
	(木)	ごはん牛乳さばのしおやき	さば牛乳 とうふ	ほうれんそう にんじん	はくさい えのきたけ たまねぎ	ごめ さとう	704
		ほうれんそうのおひたし さつまいものみそしる	あぶらあげ いとかつお	ねぎ		しお だしこんぶ だしのもと	26.7
	14	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)		
	(金)	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 こくとうビーンズ(個装)	にんじん さやいんげん キャベツ	たまねぎ きゅうり とうもろこし	ごめ こんにゃく さとう	607
		こくとうビーンズ				しょうゆ ゆかり	24.4
	17	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)			
	(月)	ピラフ牛乳とりにくのからあげ	ベーコン牛乳 とりにく	にんじん きゅうり	たまねぎ とうもろこし しょうが	ごめ かたくりこ さとう	637
		カリフラワーのサラダ てつぶんヨーグルト	てつぶんヨーグルト(個装)	カリフラワー	マッシュルーム グリーンピース	あぶら オリーブオイル	25.8
	18	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)			
	(火)	かやくうどん牛乳ごぼうのごまあえ	とりにく牛乳 かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ	ほししいたけ ごぼう	うどん さとう	593
		こざかなナッツ	こざかなナッツ(個装)	とうもろこし		ごま ごまあぶら	24.5
	19	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)		
	(水)	ごはん牛乳さけのてりやきだれ	さけ牛乳 ぶたにく	にんじん ねぎ	キャベツ きくらげ	ごめ かたくりこ さとう	613
		きくらげのしおこんぶあえぶたじる	あぶらあげ ちゅうみそ	ごぼう だいこん	もやし きゅうり	こんにゃく さつまいも	28.5
	21	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)	
	(金)	ごはん牛乳とりにくととうふのうまに	とりにく牛乳 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	ごめ さとう たいやき(個装)	657
		たくあんあえたいやき					23.4
	24	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)		
	(月)	ソーイブレッド牛乳ビーフシチュー	きゅうにく牛乳 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	ソーイブレッド じゃがいも ごまドレッシング(個装)	601
		ハムとセロリのサラダ				ビーフシチュー デミグラスベース ハヤシルウ	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 kcal たんぱく質 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