

給食場	3・5年生	2・4年生	2・4年生	2・4年生
日・曜	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)
献立名	わかめとゆかりの混ぜご飯 鮭の塩焼き 高野豆腐と野菜のそぼろ煮 なめこのみそ汁	ごはん 豚バラのホイコーロー もやしの中華和え わかめとえきの中華卵スープ	ごはん タンドリーチキン 小松菜とウインナーのソテー ミネストローネ	ハッシュドビーフ 切干大根のサラダ 牛乳
材料名および使用量 (g)	精白米 65*	精白米 65*	精白米 67*	精白米 70*
	カットわかめ 1.5*	豚バラ 70*	鶏もも肉 75*	牛肉薄切り 45*
	ゆかりふりかけ 1.1*	酒 0.7	砂糖 3	玉ねぎ 30*
	塩 0.65	キャベツ 45*	にんにく 0.05*	マッシュルーム 5*
	酒 1.08	にんじん 8*	*ヨーグルト(プレーン) 16*	にんじん 15*
	サーモン 60	ピーマン 8*	ケチャップ 11.5	にんにく 0.02*
	塩 0.5	玉ねぎ 15*	カレー粉 0.85	サラダ油 0.5*
	酒 3	おろししょうが 0.9	塩 0.5	ブイオン 3.3
	高野豆腐 8*	にんにく 0.9	こしょう 0.02	*ビーフシチュールウ 14
	豚ミンチ 10*	八丁味噌 9	ウインナー 15*	赤ワイン 3
	にんじん 20*	酒 6.7	こまつな 40*	はちみつ 2*
	玉ねぎ 25*	砂糖 3.8*	コーン・冷凍 5	グリーンピース(冷凍) 2.4*
	じゃがいも 30*	濃口しょうゆ 5.4	サラダ油 0.5*	水 110
	さやいんげん 3	穀物酢 2	塩 0.2	切干大根 2.5*
	ごま油 0.5*	サラダ油 1*	こしょう 0.02	きゅうり 7*
	砂糖 1.7*	*緑豆もやし 30*	キャベツ 12*	にんじん 6*
	濃口しょうゆ 2.8	きゅうり 6	にんじん 10*	ツナ缶 3.5*
	コーンスターチ 2.5*	にんじん 10*	しめじ 5*	*すりごま 1.5*
	油あげ 3.5*	鶏ガラスープの素 1.2	コーン・冷凍 10	濃口しょうゆ 0.5
	白菜 20*	濃口しょうゆ 1.8	オリーブ油 0.5*	*マヨネーズ 7.5*
万能ねぎ 5	ごま油 0.5*	クラッシュマト 20*	穀物酢 1.08	
なめこ 6	コチュジャン 0.1	砂糖 0.1*	砂糖 0.95*	
みそ 10	カットわかめ 0.5*	塩 0.07	パセリ・乾 0.02	
だし昆布 0.42*	玉ねぎ 15*	こしょう 0.3	*牛乳 1本*	
かつお節 0.84*	えのきたけ 5	薄口しょうゆ 1		
だしの素 1.4	*卵液 25*	ブイオン 2.5		
	土生姜 0.8	水 120		
	にんにく 0.02*			
	鶏ガラスープの素 2			
	水 120			
	コーンスターチ 3*			
	塩 0.5			
	砂糖 2*			
	薄口しょうゆ 0.8			
	ごま油 0.5*			
	白ごま 0.8			
エネルギー	521kcal	639kcal	535kcal	642kcal
中学年				
	海のめぐみ「わかめ」と、しその香りの「ゆかり」をまぜました。		タンドリーチキン 鶏肉をヨーグルトにつけると、やわらかくなります。	

赤:赤色の食品...体をつくるものになるもの

黄:黄色の食品...熱や力になるもの

緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの

*:アレルギーを含む食材

ひな祭り 3択クイズ



Q1 3月3日のひな祭りは、「○○の節句」とも呼びます。○に入る言葉は?

- ① きく
- ② もも
- ③ うめ

Q2 ひな祭りにお供えるひしもちの色は、何を表しているでしょう?

- ① わかし昔の子どもが好きな色
- ② ひな人形の着物
- ③ 春の風景

Q3 ひなあられは、おもに何からできているでしょう?

- ① こめ 米
- ② こむぎ 小麦
- ③ だいず 大豆

Q4 ひな祭りに食べられる料理には、どんな願いがこめられているでしょう?

- ① こどものすこやかな成長
- ② こめがたくさんとれるように
- ③ お金がかせげるように

Q5 愛知県でひな祭りに供えられているお菓子はどれでしょう?

- ① きんかとう 金花糖
- ② おこしもん
- ③ うずまきもち

こたえ Q1=② Q2=③(雪を白、新芽を緑、桃の花を赤・ピンクで表す) Q3=①(うるち米から作るポン菓子や、もち米から作るあられなどがある) Q4=①(特に女の子の健やかな成長を願って、ちらしずしやハマグリのお汁が作られる) Q5=②(①は石川県金沢市、③は香川県で、ひな祭りに供えられている伝統的なお菓子)