

給食センターだより 3月

稚内市学校給食センター 令和 6年 2月発行 (中学校向け)

3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし



ひしもちの意味



ひしもち

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」

の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。




ひなあられ

◎今月の献立から◎  はスプーンの必要な日です。

・15日(金)ビビンバ丼は、ごはんの上に具をのせて食べましょう。

★マークは、稚内近郊や北海道でとれた食材を使用している印です。

今月は、玉ねぎ・ごぼう・コーン・さやいんげん・じゃがいも・豚肉・牛乳 などがあります。

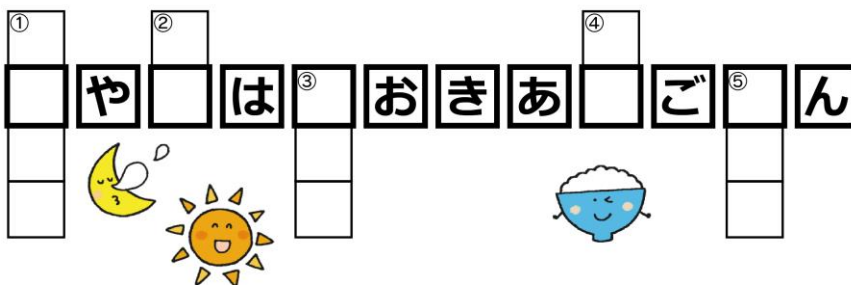
日	曜	献立	主な材料とその働き		
			血・肉・骨をつくる 赤の仲間	体の調子を 整える 緑の仲間	熱や力のもとになる 黄色の仲間
1	金	★わかめごはん ★豚汁 はんぺんフライ ★ごぼうのおかか炒め ★牛乳 桃の花三色ゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 はんぺん	大根 人参 ごぼう さやいんげん	ごはん 油
4	月	★ごはん ★高野豆腐とふきの味噌汁 ★牛乳 さばの塩焼き 鶏肉とこんにゃくの生姜煮	牛乳 さば 高野豆腐 鶏肉	ふき 人参 筍	ごはん 油
5	火 	★ナン ★キーマカレー ★牛乳 チキンピカタ カトルりんご	牛乳 大豆 牛肉 豚肉	玉ねぎ りんご 人参 グリーンピース	ナン 油
6	水	★ごはん ★ワンタンスープ ★牛乳 鶏の唐揚げ(3個) ★青菜の中華炒め	牛乳 鶏肉 えび	筍 コーン 人参 チンゲン菜	ごはん 油
7	木	★塩ラーメン ★牛乳 野菜のチヂミ 炒めナムル	牛乳 豚肉 なると巻き	人参 玉ねぎ 白菜 ほうれん草	ラーメン 油

8 🍴	金	★ごはん ★牛乳	★ハヤシライス ★プレーンオムレツ ★ほたてのバターソテー	牛乳 豚肉 卵 ほたて	玉ねぎ コーン 人参 舞茸 アスパラ	ごはん 油
11	月	★ごはん ★牛乳	★厚揚げの味噌汁 いわしのみぞれ煮 ★鶏肉とじゃがいもの含め煮	牛乳 いわし 厚揚げ 鶏肉	ねぎ 人参 さやいんげん	ごはん じゃがいも 油
12	火	★コッペパン ★牛乳	★ミネストローネ かにクリームコロッケ ★ほうれん草のソテー	牛乳 大豆 ベーコン	玉ねぎ コーン 人参 エリンギ ほうれん草	コッペパン 油
13	水	★ごはん ★牛乳	★さつまいもの味噌汁 ★姫ほっけの一夜干し(2本) ★昆布入りきんぴら	牛乳 姫ほっけ 豚肉	大根 人参 ごぼう	ごはん さつまいも 油
14	木	★牛乳	★五目うどん 竹輪の磯辺揚げ(2個) 高野豆腐と野菜の煮物 さつまいもチップス	牛乳 鶏肉 高野豆腐 竹輪	ねぎ 人参 枝豆 大根	うどん さつまいも
15 🍴	金	★ごはん ★牛乳	★中華春雨スープ にらまんじゅう(2個) ★ビビンバ丼	牛乳 ささみ 豚肉	白菜 コーン ほうれん草 もやし 人参	ごはん 油
18	月	★ごはん ★牛乳	すまし汁 豆腐の肉味噌あん包み ★小松菜の炒め物	牛乳 かに風味かまぼこ 豚肉	ねぎ 人参 小松菜 えのき茸	ごはん 油
19	火	★バターパン ★牛乳	★ジュリアンスープ とうきびグラタン ★鶏肉のミルク煮	牛乳 ベーコン 鶏肉	きゃべつ 人参 玉ねぎ ブロッコリー	バターパン
21	木	★牛乳	★わかめラーメン たこ焼き(3個) ★筍と豚肉のオイスター炒め	牛乳 豚肉 たこ	コーン もやし 人参 筍 ピーマン	ラーメン 油
22	金	★ごはん ★牛乳	★ほうれん草の味噌汁 焼きつくね ★里芋のそぼろあんかけ 菜の花ふりかけ	牛乳 高野豆腐 豚肉 鶏肉	ほうれん草 人参 枝豆	ごはん 里芋 油
3月平均栄養価 エネルギー766 キロカロリー たん白質 29.8g 脂質 26.7g 炭水化物 97.9g 食塩 3.8g						

- ◆ 献立は、予告なしに変更になる場合がありますのでご了承下さい。
- ◆ 給食費特別助成の申請はお忘れではありませんか？
申請書は稚内市学校給食センターで受け付けております。

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 朝のあいさつ。
- ② 田んぼで〇〇
かりをします。
- ③ 野菜を売って
いる店。
- ④ 雨が降ったら
さすもの。
- ⑤ 夜空にさく花。