

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 (小学校向け)

3/3 まつ 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



はまぐりのお吸い物



ちらしずし

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、華やかな食べ物があります。



ひしもち

い み ひしもちの意味

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) ビビンバどんは、ごはんのうえにくをのせてたべましょう。

★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、たまねぎ・ごぼう・コーン・さやいんげん・じゃがいも・ぶたにく・牛乳 などがあります。

日	曜	こんだて			おもなざいりょうとそのはたらき		
		★わかめごはん	★ぶたじる	★牛乳	血・肉・骨をつくる	からだの調子をととのえる	熱や方のもとになる
1	金	★わかめごはん	★ぶたじる はんぺんフライ ★ごぼうのおかかいため もものはなさんしよくゼリー	★牛乳	牛乳 ぶたにく とうふ はんぺん	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん	ごはん あぶら
4	月	★ごはん	★こうやどうふとふきのみそしる さばのしおやき とりにくとこんにやくのしょうがに	★牛乳	牛乳 さば こうやどうふ とりにく	ふき にんじん たけのこ	ごはん あぶら
5	火	★ナン	★キーマカレー チキンピカタ カトルりんご	★牛乳	牛乳 だいち ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ りんご にんじん グリーンピース	ナン あぶら
6	水	★ごはん	ワンタンスープ とりのからあげ(2こ) ★あおなのちゅうかいため	★牛乳	牛乳 とりにく えび	たけのこ コーン にんじん チンゲンサイ	ごはん あぶら
7	木	★牛乳	★しおラーメン やさいのチヂミ いためナムル	★牛乳	牛乳 ぶたにく なるとまき	にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう	ラーメン あぶら

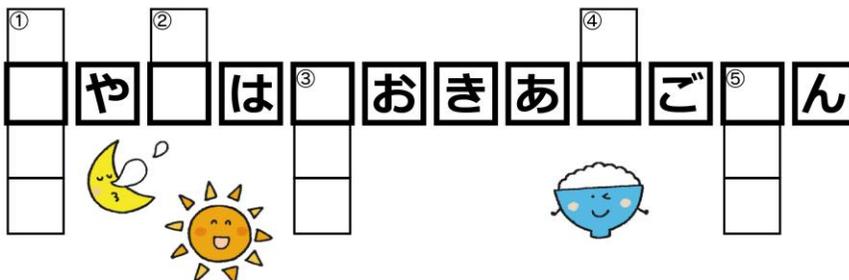
8 🍴	金	★ごはん ★牛乳	★ハヤシライス ★プレーンオムレツ ★ほたてのバターソテー	牛乳 ぶたにく たまご ほたて	たまねぎ コーン にんじん まいたけ アスパラ	ごはん あぶら
11	月	★ごはん ★牛乳	★あつあげのみそしる いわしのみぞれに ★とりにくとじゃがいものふくめに	牛乳 いわし あつあげ とりにく	ねぎ にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも あぶら
12	火	★コッペパン ★牛乳	★ミネストローネ かにクリームコロッケ ★ほうれんそうのソテー	牛乳 だいたい ベーコン	たまねぎ コーン にんじん エリンギ ほうれんそう	コッペパン あぶら
13	水	★ごはん ★牛乳	★さつまいものみそしる ★ひめほっけのいちやぼし(2ほん) ★こんぶいりきんぴら	牛乳 ひめほっけ ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう	ごはん さつまいも あぶら
14	木	★牛乳	★ごもくうどん ちくわのいそべあげ こうやどうふとやさいののもの さつまいもチップス	牛乳 とりにく こうやどうふ ちくわ	ねぎ にんじん えだまめ だいこん	うどん さつまいも
15 🍴	金	★ごはん ★牛乳	★ちゅうかはるさめスープ にらまんじゅう ★ビビンバどん	牛乳 ささみ ぶたにく	はくさい コーン ほうれんそう もやし にんじん	ごはん あぶら
18	月	★ごはん ★牛乳	すましじる とうふのにくみそあんつつみ ★こまつなのいためもの	牛乳 かにふうみかまぼこ ぶたにく	ねぎ にんじん こまつな えのきたけ	ごはん あぶら
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 ★とりにくのミルクに	牛乳 ベーコン とりにく	きゃべつ にんじん たまねぎ ブロッコリー	バターパン
21	木	★牛乳	★わかめラーメン たこやき(2こ) ★たけのことぶたにくのオイスターいため	牛乳 ぶたにく たこ	コーン もやし にんじん たけのこ ピーマン	ラーメン あぶら
22	金	★ごはん ★牛乳	★ほうれんそうのみそしる やきつくね ★さといものそぼろあんかけ なのはなふりかけ	牛乳 こうやどうふ ぶたにく とりにく	ほうれんそう にんじん えだまめ	ごはん さといも あぶら

3月平均栄養価 エネルギー626キロカロリー たん白質 24.8g 脂質 22.6g 炭水化物 77.8g 食塩 2.9g

- ◆ 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。

🌸🐸🌸🌸 3月も元気に過ごしましょう！ 🌸🌸🐸🌸