

3月 幼稚園・保育園こんだて表

稚内市学校給食センター
令和 6年 2月発行

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「流しひな」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



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

・15日(金) ピンパ丼は、ごはんの上に具をのせて食べましょう。

🍴は、スプーンの必要な日です

日	曜日	こんだて		主な材料名
1	金	★わかめごはん ★牛乳	★豚汁 はんぺんフライ ★ごぼうのおかか炒め 桃の花三色ゼリー	豚肉 大根 人参 ごぼう さやいんげん
4	月	★ごはん ★牛乳	★高野豆腐とふきの味噌汁 さばの塩焼き 鶏肉とこんにゃくの生姜煮	高野豆腐 ふき 人参 さば 鶏肉 筍
5	火	★ナン ★牛乳	★キーマカレー チキンピカタ カットりんご	牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 グリンピース りんご
7	木	★牛乳	★塩ラーメン 野菜のチヂミ 炒めナムル	豚肉 人参 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 切干し大根
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	豚肉 玉ねぎ 人参 舞茸 ほたて アスパラ コーン
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	厚揚げ わかめ ねぎ 鶏肉 じゃがいも 人参
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	玉ねぎ 人参 枝豆 大豆 ベーコン ほうれん草 コーン
14	木	★牛乳	★五目うどん 高野豆腐と野菜の煮物 ぶどうゼリー	鶏肉 ねぎ わかめ 人参 ごぼう 高野豆腐 枝豆 大根
15	金	★ごはん ★牛乳	★中華春雨スープ にらまんじゅう ★ピンパ丼	春雨 ささみ 白菜 コーン 豚肉 ほうれん草 もやし 人参
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	筍 かに風味かまぼこ ねぎ 人参 小松菜 えのき茸

《3月平均栄養価 エネルギー550kcal たんぱく質21.3g 脂質21.1g 炭水化物68.9g 食塩2.5g》

★マークは、稚内近郊や北海道で取れた食材を使用している印です。

(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)

