

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 7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



ひなあられ



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。



・14日(金) 三色そばろ丼は、ごはんの上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
3	月	★ごはん ★牛乳	★すまし汁 ★ほっけのみりん焼き 小松菜と卵の炒め物 味付けのり いちごヨーグルト	ほっけ 油揚げ 卵 のり ねぎ 筍 椎茸 小松菜 花麩
4	火	★背割り コッパン ★牛乳	★シャンタンスープ 春巻き ★ソース焼きそば	莖わかめ 豚肉 えのき茸 もやし キャベツ ピーマン ごま
6	木	★牛乳	★ちゃんぽん風ラーメン 小籠包(2個) ★いんげんのソテー	豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 さやいんげん
7	金	★わかめごはん ★牛乳	★石狩鍋 きんぴら肉団子(2個) ★ふきの炒め煮	わかめ 鮭 豆腐 鶏肉 白菜 人参 ふき 筍 椎茸 じゃがいも
10	月	★ごはん ★牛乳	★大根とえのきの味噌汁 野菜うの花もちもちフライ ★里芋のそばろあんかけ	油揚げ 豚肉 大根 おから えのき茸 枝豆 里芋
11	火	★クロワッサン ★牛乳	★ポークシチュー プレーンオムレツ フローズン黄桃	豚肉 卵 玉ねぎ 人参 黄桃 じゃがいも
13	木	★牛乳	★五目うどん ★厚揚げのさっぱり煮 りんごゼリー	わかめ 鶏肉 厚揚げ たもぎ茸 ごぼう 人参 さやいんげん
14	金	★ごはん ★牛乳	★なめこの味噌汁 竹輪の磯辺揚げ ★三色そばろ丼	豆腐 竹輪 卵 大豆ミート なめこ ねぎ 人参 枝豆
17	月	★ごはん ★牛乳	★わかめとしめじの味噌汁 さばの塩焼き ★宗谷牛肉じゃが	わかめ さば 宗谷黒牛 ふなしめじ グリンピース 筍
18	火	★クロパン ★牛乳	★カントリースープ とうきびグラタン キャベツのカレーソテー	ウインナー コーン キャベツ エリンギ 人参 じゃがいも

《3月平均栄養価 エネルギー543kcal たんぱく質20.5g 脂質20.9g 炭水化物66.1g 食塩2.1g》

★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。

(じゃがいも・コーン・さやいんげん・玉ねぎ・ねぎ・豚肉・鶏肉・味噌・牛乳 など)