

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量(中学年)	
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	I類糖 (Kcal)	たんぱく質 (%)
2	月	ごもく 五目ちらしずし さかな さいきょうや 魚の 西京焼き はなふ じる 花麩のすまし汁 ももゼリー	○	とりにく あぶらあげ のり きゅうにゅう ぎんだら みそ とうふ わかめ アガー	こめ おおむぎ さとう やきふ ももジュース	にんじん ほししいたけ かんぴょう れんこん さやえんどう しょうが だけこの えのきたけ ねぎ ももかん	659	17.1
3	火	♪交流給食♪ ビーフカレーライス サウピカンサラダ くだもの(デコボン)	○	ぎゅうにく レンスまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり デコボン	697	13.1
4	水	ごはん さかな やくみや こまつな ひたし 魚の 薬味焼き 小松菜とコーンのお浸し さわにわん 沢煮楓 くだもの(きよみ)	○	ぎゅうにゅう さわら とりにく かまぼこ	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ こまつな にんじん コーン だいこん ほししいたけ きよみ	573	19.3
5	木	ごはん ソースカツ やさしい あ する 野菜ののり和え キャベツのみそ汁	○	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あぶらあげ わかめ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう	はくさい こまつな にんじん キャベツ ねぎ	619	19.9
6	金	ごはん や さけ きりほしだいこんふくに 焼き鮭 切干大根の含め煮 よしじる や 吉野汁 焼きのり	○	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とりにく とうふ のり	こめ こめあぶら さとう でんぶ	きりほしだいこん にんじん ほししいたけ だいこん こまつな	558	19.7
9	月	ダイスチーズパン パンネのミートグラタン ジュリアンスープ くだもの(いちご)	○	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず なまクリーム チーズ とりにく レンスまめ	ダイスチーズパン マカロニ こめあぶら さとう こむぎこ バター	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ トマトジュース パセリ キャベツ こまつな いちご	649	18.1
10	火	や ぶた 焼き豚チャーハン はるま 春巻き ワンタンスープ	○	やきぶた ぎゅうにゅう ぶたにく なた	こめ おおむぎ こめあぶら こめあぶら さとう こむぎこ はるまきのかわ ウェーブワンタン	ほししいたけ にんじん ねぎ こねぎ にんにく しょうが だけこの キャベツ はくさい こまつな	583	16.9
11	水	ねりま 練馬スパゲティ キャベツとコーンのサラダ スイートポテト	○	まぐろかん のり ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲティ こめあぶら さとう さつまいも バター	だいこん キャベツ にんじん コーン たまねぎ レモン	670	14.0
12	木	ごはん いかのチリソース ちゅうかふう ナムル 中華風コーンスープ	○	ぎゅうにゅう いか とりにく たまご	こめ かたくりこ こめあぶら さとう こめあぶら ごま	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん こまつな たまねぎ コーン	593	18.1

※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります
※太字の食材は練馬区産を使用予定です。

まつ ひな祭り と ぎょうじしょく 行事食

3月3日は、ひな祭りで、女の子の健康な成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治以降といわれています。もとは、草や紙で作った人形に自分の身にふりかかった災い移して川や海に流し、厄払いをしていたことが始まりといわれています。今でも「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようひな祭りに変わっていったとされています。

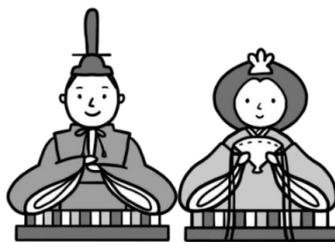
ちらしずし

菜の花やたいのでんぶ、えびなどをあしらいます。彩りが美しく女の子のお祭りにぴったりです。



ひしもち

赤、白、緑の3色のおもちを重ねて作られます。赤には魔よけ、白には清らかさと長生き、緑には健康への願いが込められています。



ひなあられ

もともとは、ひしもちを細かく砕いて作ったあられです。色もひしもちと同じ3色でした。関東地方では甘い米菓子(ポン菓子)に変わっていきました。



はまぐりのお吸い物

同じ貝としかがらが合わないことから『よい相手と結ばれますように』と願います。はまぐりから上品な味のだしがとれます。



しろざけ 白酒

蒸したもち米やみりんで作るお酒。もともとは桃の花を浮かべたお酒で長寿を願ったのがはじまりとされています。



