

Main menu table with columns for dates (1日 to 15日) and rows for meal names and detailed ingredient lists with quantities.

6群⇒ ◆赤: 1群(たんぱく質) 2群(無機質 カルシウム・鉄): 主に体の組織を作る ◆緑: 3群(カロテン等) 4群(ビタミンCなど): 主に体の調子を整える ◆黄: 5群(炭水化物) 6群(脂質): 主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ *: アレルギー(卵, 乳, 小麦を含む食材)

給食から、どんなことを学びましたか?

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、『心と体の栄養になるように』『おいしく安心して食べられるように』など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか?

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



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といわれ、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。

ちらしずし: ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

はまぐりのお吸い物: はまぐりは、対になっている貝殻でない形がびつたり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。

ひなあられ: 関東地方では米粒形のポ菓子、関西地方では丸形の菓子、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。

ひしもち: 厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。

一人一食当たりの平均給与栄養量表: エネルギー 842 kcal, たんぱく質 30.0 g, 脂質 29.4 g, カルシウム 383 mg, 鉄 3.5 mg, ビタミンA 296 µg, ビタミンB1 0.53 mg, ビタミンB2 0.59 mg, ビタミンC 22 mg

