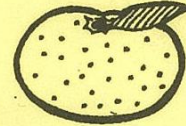
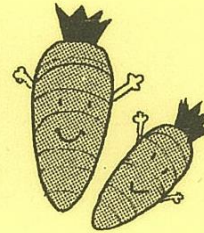
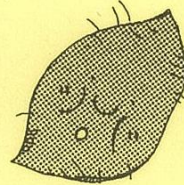
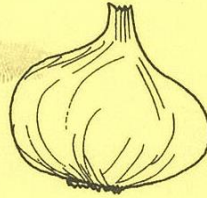
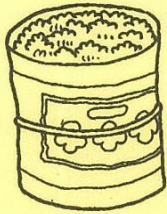


3月 ^{おひつ} こんだてよていひょう

ところざわとくべつしえんがっこう



月

火

水

木

金

^{しよく} ^{かん} ^{はる}
食で感じる春

ひなまつりのうしお汁や香分の白のぼたもちなどを食べると、行事と共に春の訪れを感じることができます。また、山菜や菜の花、よもぎ、春キャベツなどを使った料理を味わうことで、春の息吹を感じてみましょう。



ひなまつりきゅうしよく



636kcal 836kcal

4 ほうれんそうのゆずドレッシング

ポテトとチキンのチーズやき

さきたまライスパン カレースープ

619kcal 734kcal

5 せんキャベツ

はるか ひれかつ

ごはん とんじる

587cal 781kcal

6 みそドレッシングあえ

デコポン いかのこうみやき

なのはなごはん みつばのすいもの

528kcal 661kcal

7 ひじきサラダ

やさいとコーンのスープ






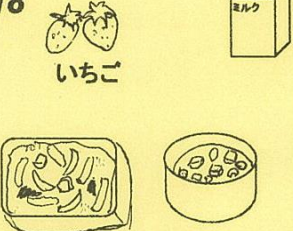
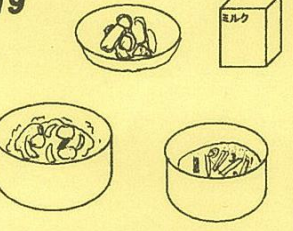

スパゲッティミートソース

612kcal 809kcal

8 シャキシヤキサラダ

ぶたキムチどん かきたまスープ

565kcal 741kcal

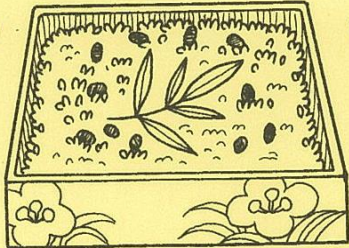
<p>11 グリーンサラダ ポテトチーズコロッケ</p>  <p>こどもパン コンソメスープ</p> <p>575kcal 722kcal</p>	<p>12 ごもくきんぴら さわらのさいきょうやきばるか なつとう</p>  <p>ごはん とうふスープ</p> <p>612kcal 733kcal</p>	<p>13 ほうれんそうのサワークリームあえ わかさぎのわかくさあげ</p>  <p>ジャージャーめん</p> <p>629kcal 807kcal</p>	<p>14 そつぎょういわいきゅうしょく ほたてグラタン</p>  <p>ショートケーキ エビフライ せんきゃべつ</p> <p>くりいりせきはん ちやわんむし</p> <p>739kcal 902kcal</p>	<p>15 しょう・ちゅうがくぶ そつぎょうしき</p> 
<p>18 いちご</p>  <p>マカロニグラタン ミネストローネ</p> <p>522kcal 683kcal</p>	<p>19 キャベツのしょうがあえ からあげどん だいこんのみそしる</p>  <p>563kcal 762kcal</p>	<p style="text-align: center;">菜の花に注目</p> <p>菜の花は別名「なばな」ともいわれま す。春野菜の中ではビタミンとミネラル が豊富に含まれています。その中でも特 に、ビタミンCはほうれんそうの約4倍 にもなります。その</p> <p>ほか、食物繊維やカリウム、カルシウムなども多く含まれている野菜です。選ぶときは、つぼみが開いていないものがよいでしょう。</p> 		

祝いごとと赤飯

卒業、進学（しんがく）の季節（きせつ）です。こうしたさまざまな祝いごと（いわいごと）に食べる赤飯（せきはん）について調べてみましょう。

赤飯（せきはん）は、もち米（こめ）にあずき（あずき）をかき混ぜ（ま）せて蒸（む）したもので、別名「おこわ」といいます。今は祝いごと（いわいごと）の食事（しょくじ）ですが、かつて京都（きょうと）では凶事（きょうじ）の行事食（ぎょうじしょく）とされていました。これは赤い色（あかいろ）には病（びょう）や災厄（さいあく）を祓（はら）

力（ちから）があると考（かんが）えられていたからといわれています。祝いごと（いわいごと）と赤飯（せきはん）が結びつ（むす）いたのは「凶（きょう）をかえして吉（きち）にする」という縁（えん）起直（きなお）しからともいわれています。



卒業おめでとう

ございます

みんなで食べた給食（きゅうしょく）のことを忘（わす）れないで！

これからも栄養（えいよう）バランスを考（かんが）えて毎日（まいにち）楽しく食事（しょくじ）をしてね！

「おめでとう！」

