



日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3月	菜の花ちらしずし	○	鶏肉 かまぼこ たまご	精白米 三温糖 米油	干し椎茸 なばな	774 kcal
	すまし汁			てまり麴	たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	28.8 g
	よもぎ団子		あずき	薄力粉 白玉粉 三温糖	よもぎ	
4火	小豆と栗の古代米ごはん	○	あずき	精白米 もち米 もちきび 赤米 日本ぐり		703 kcal
	縄文の森のしそハンバーグ		豚肉 押し豆腐 みそ	パン粉 三温糖	玉葱 しそ葉	33.9 g
	鮭ときのこの具沢山汁		鮭	さといも	白菜 大根 にんじん しめじ 干し椎茸 小松菜 ワラビ	
5水	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン 米油 きびさとう		708 kcal
	肉団子と野菜のスープ		豚肉 鶏肉	でんぷん 緑豆はるさめ	玉葱 しょうが 白菜 にんじん ねぎ 干し椎茸 ほうれん草	30.7 g
	ちりめん豆サラダ		くきわかめ ちりめんじゃこ 大豆	三温糖 ごま油	キャベツ 大根 小松菜 にんじん レモン	
6木	ご飯	○		精白米		770 kcal
	ほっけの一夜干し		ホッケ開き			34.7 g
	新じゃがの煮物		豚肉 焼き竹輪	じゃがいも こんにやく なたね油 三温糖	玉葱 にんじん さやえんどう	
	デコボン				きよみオレンジ	
7金	ソース焼きそば	○	豚肉	蒸し中華めん 米油	にんにく ねぎ にら もやし キャベツ 玉葱 にんじん	700 kcal
	大根のスープ		ベーコン		大根 にんじん 玉葱 小松菜	23.4 g
	大学芋			さつまいも 米油 水あめ 三温糖 黒ごま		
10月	ご飯	○		精白米		810 kcal
	元気みそ		みそ	米油 三温糖	しょうが ねぎ にんじん 干し椎茸 ふきのとう	35.1 g
	千草焼き		鶏肉 干ひじき たまご	三温糖 米油	にんじん 玉葱 ほうれん草	
	豚汁		豚肉 木綿豆腐 油揚げ み そ	米油 じゃがいも こんにやく	ごぼう にんじん 大根 ねぎ	
11火	チキンカレーライス	○	鶏肉	アルファ化米 米油 じゃがいも 薄力粉 バター	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ブルーンビュレ	909 kcal
	バリバリサラダ			米油 三温糖 ワントンの皮 米ぬか油	キャベツ レタス にんじん きゅうり	22.2 g
	サイダーポンチ			三温糖 サイダー	パイン缶 黄桃缶詰 みかん缶 レモン	
12水	まぜまぜビビンバ	○	豚肉 たまご	精白米 押麦 米油 三温糖 ごま油 白ごま	しょうが にんにく ぜんまい もやし にんじん ほうれん草	695 kcal
	じゃがいもと春雨のスープ			じゃがいも 緑豆はるさめ ごま油	にんじん 干し椎茸 ねぎ さやえんどう	25.0 g
	甘夏みかん				甘夏みかん	
13木	ご飯	○		精白米		819 kcal
	サバのサクサク揚げ		サバ	でんぷん 米油 三温糖 白ごま パン粉	しょうが	28.3 g
	ごまあえ			白ごま 三温糖	小松菜 キャベツ もやし にんじん	
	すまし汁		かまぼこ	焼きふ	たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	
14金	ココアトースト	○		食パン マーガリン グラニュー糖		793 kcal
	コーンシチュー		鶏肉 調理用牛乳	米油 じゃがいも バター 薄力粉	とうもろこし クリームコン缶 にんじん 玉葱 グリンピース	23.8 g
	ジュリエヌサラダ			米油 三温糖	大根 にんじん キャベツ 玉葱 パセリ	
17月	キムチラーメン	○	豚肉	蒸し中華めん 米油 ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉葱 もやし キャベツ 白菜キムチ にら ねぎ	719 kcal
	ジャンボ餃子		豚肉	ぎょうざの皮 ごま油 でんぷん 米ぬか油	にら キャベツ ねぎ しょうが にんにく	28.9 g
	華風だいこん			三温糖 ごま油	大根 きゅうり にんじん	
18火	ご飯	○		精白米		711 kcal
	さばの文化干し		さば文化干し			33.8 g
	おひたし				ほうれん草 もやし にんじん	
	みそ汁		油揚げ 乾燥わかめ みそ	じゃがいも	ねぎ	

桃の節句

3月3日は、「桃の節句」と呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。桃の節句に作られる行事食には、はまぐりのお吸い物や、ひしもち、ちらし寿司などがあります。



ひしもち

ひしもちは、桃の節句で供えるひし形のもちのことです。
ひしもちは、地域によりちがいはありますが、上から桃・白・緑色をしています。桃の花が咲き、白い雪の下には新緑が力強く芽吹いている様子を表しています。



うしお汁

うしお汁とは、はまぐりのお吸い物のことです。はまぐりは、対になっている貝以外とは決して合いません。そのことから、夫婦の仲の良さを表している、また、2枚の貝がぴったり重なることから、良い結婚相手に出会えることを願って食べるなど諸説あります。



3月の地場野菜

田倉農園・小松菜

地元農家さんが
新鮮な野菜を
納めてくださいます。