


令和8年3月 もりつけひょう

加賀市立南浦小学校

★都合により献立を変更することがあります


日・曜日	献立	使われている食品								小学校栄養価		
		血や体をつくるものになる食品		からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品				
		【赤色】		【緑色】		【黄色】		たんぱく質(g)	カルシウム(mg)			
		たんぱく質 1群	無機質 2群	カロテン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群					
2 (月)	牛乳 白飯 鯖の生姜煮 ごま和え いも団子汁	さば みそ	とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが ごぼう	キャベツ ねぎ	だいこん	こめ いもだんご	さとう ごま	ごまあぶら ごま	659 27.8 384
3 (火)	牛乳 ひなまつり寿司 野菜かき揚げ すまし汁 ひなあられ	うすあげ とりにく とうふ	きんしたまご かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	れんこん えだまめ えのきたけ	かんびょう だいこん ねぎ		こめ ひなあられ	さとう	あぶら	641 25.0 358
4 (水)	牛乳 白飯 春巻き もやしナムル たまごスープ	うすあげ たまご とうふ	はるまき とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし	きゅうり ねぎ		こめ でんぶん	さとう	あぶら ごま ごまあぶら	661 24.2 319
5 (木)	牛乳 白飯 ししゃもの米粉揚げ 大豆の磯煮 大根と里芋のそぼろあんかけ	だいや ぎゅうにく	さつまあげ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん ひじき	たけのこ ほししいたけ	しょうが だいこん		こめ さといも	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	632 26.1 370
6 (金)	牛乳 白飯 おじゃがのマヨネーズ風味 卵とほうれん草のスープ ココアワッフル	ぶたにく とりにく	たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ	えだまめ しめじ	キャベツ	こめ じゃがいも ココアワッフル	さとう	あぶら でんぶん	ノンエッグマヨネーズ 26.7 286
9 (月)	牛乳 チキンカレー ツナサラダ	とりにく	まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく とうもろこし	たまねぎ キャベツ		こめ じゃがいも	むぎ あぶら	カレールウ わふうごまドレッシング	639 24.9 279
10 (火)	牛乳 白飯 だし巻き卵 糸昆布の炒め煮 肉うどん	だしまきたまご ぎゅうにく	ぶたにく かまぼこ	牛乳	にんじん こんぶ	きりぼしだいこん	たまねぎ ねぎ		こめ こめこうどん	さとう	ごまあぶら ごま	601 26.0 333
11 (水)	牛乳 パエリア 白身魚フライ トマトスープ煮	とりにく いか タラフライ	えび あさり ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン あかピーマン	にんにく トマト	たまねぎ キャベツ		こめ じゃがいも	むぎ さとう	オリーブオイル あぶら	653 31.0 433
12 (木)	牛乳 わかめごはん 鶏のからあげ 野菜サラダ みそ汁	とりにく みそ	うすあげ	牛乳	にんじん わかめ	しょうが こまつな	キャベツ たまねぎ ねぎ	きゅうり	こめ でんぶん	むぎ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	671 24.9 417
13 (金)	牛乳 白飯 とんかつ れんこんきんぴら 車麩の卵とじ	とんかつ うすあげ とりにく	さつまあげ たまご	牛乳	にんじん こまつな	れんこん	たまねぎ		こめ くるまふ	さとう	あぶら ごま ごまあぶら	653 29.6 352
16 (月)	牛乳 とりそぼろごはん ごま豚汁	とりにく たまご もめんとうふ	つぶじょうだいす ぶたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ねぎ	はくさい ごぼう		こめ さとう	むぎ	あぶら ごま	656 33.0 469
17 (火)	牛乳 白飯 さわらの竜田揚げ 小松菜の炒め物 肉じゃが	さわら ぶたにく	ベーコン	牛乳	こまつな にんじん いんげん	しょうが	もやし たまねぎ		こめ さとう	でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	670 28.9 416
18 (水)	卒業式 											
19 (木)	牛乳 プルコギのつけご飯 チョコレートサラダ ヨーグルト	ぶたにく	ハム	牛乳	こまつな にんじん ヨーグルト	ねぎ しめじ きゅうり	にんにく もやし キャベツ	たまねぎ	こめ さとう	むぎ	ごまあぶら あぶら かんこうドレッシング	629 28.1 389

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています
今月の平均食塩相当量 小2.2g

3月の食文化

3月は「弥生（やよい）」といわれます。
「弥（いや）」には「いよいよ、ますます」、そして「生（おい）」には草木が芽吹くという意味があります。
この「いやおい」がちかちかって「やよい」になったといわれます。

ぼたもち



ぼたもちは、春のお彼岸に食べます。
お彼岸とは、春分・秋分の日の前後3日間を合わせた7日間のことです。
ご先祖様に感謝し、お墓参りなどの仏事を行います。
お供え物として、ぼたもちを作ります。
ぼたもちは、春に咲く花《ぼたん》の形に似ているので「ぼたもち」とよびます。
秋のお彼岸に食べるのは、おはぎです。
同じお菓子ですが、秋に咲く花《はぎ》の形に似ているので「おはぎ」とよびます。

赤飯



おめでたいときに、もち米に小豆やささげを入れて蒸した「赤飯」が出されます。
昔から、赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝いごとの食事に用いられました。