



Table with columns for allergen types (小麦, そば, 卵, etc.) and rows for daily menu items (牛乳, わかめごはん, etc.) from 1st to 18th of the month.



Table with columns for allergen types and rows for specific menu items on 19th and 21st of the month (牛乳, チャーハン, タッカルビ, etc.).



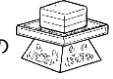
3月3日は「桃の節句」「上巳(じょうし)の節句」とも呼ばれ、子どもの健やかな成長と幸せを願う日です。ひな祭りには古くから伝わる伝統的な祝い料理があり、春の訪れを伝える旬の食材が使われています。

ひなあられ 1日(金)の給食に出ます!



江戸時代、ひな人形を持って野山や海辺に出かけ、おひな様に春の景色を見せる「ひなの国見せ」という風習がありました。その時に一緒に持って行ったのがひなあられです。ひし餅を外で食べるために砕いて作ったともいわれています。

ひし餅



ひし餅の色や色の並び順は家庭や地域によって様々です。桃(赤)色は魔除け、白色は子孫繁栄・長寿、緑色は健康・厄除けの意味があります。



はまぐりのお吸い物



はまぐりは対になっている貝以外とは決して合わさりません。そのことから夫婦の仲のよさをあらわすとされています。

ちらし寿司



ちらし寿司にはたくさんの具材が使われます。えびは「長生き」、れんこんは「見通しがきく」など、祝いの席にぴったりな縁起の良い具材が入ります。



春休みに朝食を自分で作ってみよう!

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給するうえでとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をせずに早起きをして、毎日必ず朝食を摂るようにしましょう。春休みに朝食を自分で作ってみるのはどうでしょうか。家にある材料で簡単な料理を作ったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのも良いでしょう。栄養バランスに気をつけて春休みに取り組んでみましょう。



献立は内容を一部変更する場合があります。