



☆朝ごはんをしっかり食べましたか？
～朝食を食べて 頭も体も しゃきっと～



3月のこんだてひょう



令和6年3月 伊根小学校

月	火	水	木	金
	3月1日は、3日のひな祭りに合わせた「ひな祭りこんだて」です♪ ひな祭りは、女の子の成長を祝う行事で、桃の時期であることから「桃の節句」ともいわれています。元々は、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳のおはらい（自分の身代わりとして、穢れを移した紙の人形を川に流す風習）が結びついたものです。 給食では、丹後地方で昔からお祝いのときに食べられてきた「丹後のばら寿司」や菱餅に見立てた「ひし形三色ゼリー」などをい ただいて、ひな祭りのお祝いをしましょう！			1 ♪ひな祭りこんだて 丹後のばら寿司 ほうれん草のおひたし すまし汁 ひし形三色ゼリー
4 炊き込みごはん 野菜のかき揚げ キャベツとわかめの酢の物 九条ねぎと豆腐のみそ汁	5 洋風ごはん じゃがいもとほうれん草のグラタン マスタードサラダ とり肉のスープ煮	6 ごはん ★手作りシューマイ NEW 切り干し大根の中華サラダ みずな ちゅうか 水菜の中華スープ	7 ごはん さかな やさい 魚の野菜あんかけ じゃがいものきんぴら みずな あぶらあ 水菜と油揚げのみそ汁	8 ごはん すき焼き風煮 煮豆 キャベツと水菜のごま和え じゃがいものみそ汁
11 ごはん 豚肉とさつまいもの甘辛煮 ほうれん草のおかか和え 豆腐のみそ汁	12 ハンバーガー 手作りパン 魚のフライ ～タルタルソース～ 蒸し野菜 小松菜のミルクスープ	13 ♪6年生が考えた献立 わかめごはん ジョア（ストロベリー味） 鮭の塩焼き ほうれん草ののり和え おだまき蒸し スノーボールクッキー	14 ごはん から揚げ じゃがいものオープン焼き カラフルサラダ コーンクリームスープ	15 カレーライス 野菜ソテー 大豆のスナック揚げ
18 ごはん 厚揚げの肉みそかけ 粉ふきいも しお 塩こんぶ和え すまし汁	19 ♪いーおランチで 卒業おめでとう♪ こも池小豆ごはん 鰯の西京焼き 炊き合わせ わんもの 碗物 抹茶のパンナコッタ	20 しゅんぶん ひ 春分の日	21 そつぎょうしき 卒業式	22 しゅうりょうしき 修了式
🌸 食べたものが、 あなた自身！	私たちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。つまり、食べたもので体が作られています。栄養素にはそれぞれ主な働きやそれぞれの良さがあるため、健康に過ごすには、いろいろな食品から、バランス良く栄養を摂ることが大切です。特に、小学生・中学生は、一生のうちで1番、たくさんの栄養が必要な時期です。朝・昼・晩の3回の食事をバランス良く食べて、心も体も健やかに過ごせるようにしましょう！ 🌸			

*献立内容は、学校行事、物資購入などの都合により、変更することがあります。ご了承ください。
*毎日、牛乳（200ml）がつけます。