

3月給食だより

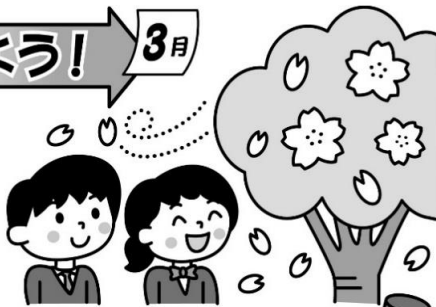


平成31年3月給食献立表

水戸南高等学校

4月 1年間の振り返りをしよう! 3月

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。



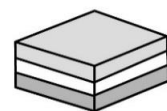
ご卒業おめでとうございます

毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくることが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、“食べたもので体がつくられていく”ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

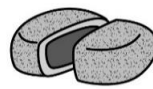


3/3 ひなまつり

「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらしずし、ハマグリのお汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられています。



ひしもち



草もち

ひしもちが登場したのは江戸時代以降といわれ、それ以前には、厄をはらうヨモギの葉を入れた「草もち」が食べられていました。ひしもちの緑色の部分にもヨモギの葉が使われます。

春のお彼岸とぼたもち

春分の日を挟んだ1週間は、春のお彼岸です。仏教では西に極楽浄土があるとされ、真西に太陽が沈むこの時期に、お墓参りをしてご先祖様をしのびます。同じように、秋にもお彼岸があります。お彼岸の食べ物といえば、「ぼたもち」と「おはぎ」。どちらも、もち米とうるち米を混ぜて炊いたご飯をつぶして丸め、小豆のあんなどで包んだものです。



萩の花



牡丹の花

季節の花にちなみ、春は牡丹で「ぼたもち」、秋は萩で「おはぎ」と呼ばれます。

日	主食	献立	牛乳	主な使用食品	ひとこと
8 (金)	ちらし寿司	さんま煮・卵焼 切干大根の ごま和え すまし汁	牛乳	米・強化米・砂糖・酢・塩・人参・海老・かんぴょう・椎茸・砂糖・醤油・みりん・塩・和風だし・枝豆・卵・のり・甘酢生姜 さんま煮・しらすわかめ入玉子巻 切干大根・人参・もやし・油揚げ・小松菜・砂糖・醤油・ごま 水菜・麩・かまぼこ・和風だし・醤油	ひな祭り過ぎましたが、少しでも行事食を味わってもらえたら嬉しいです。
11 (月)	ハヤシライス	温野菜サラダ 杏仁ミックス フルーツ	オレンジ	米・強化米・豚こま・玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・油・ハヤシ フレーク・パセリ粉 ブロッコリー・ズッキーニ・茄子・ささ身・ドレッシング 杏仁豆腐ミックス・フルーツミックス	この日の給食は試験等の兼ね合いも有り、なくなる場合があります。
12 (火)	麻婆豆腐 丼	中華サラダ わかめスープ	オレンジ	米・強化米・大豆ミート・豆腐・ネギ・ニラ・油・にんにく・生姜・砂糖・醤油 油・豆板醤・甜麺醤・片栗粉 中華クラゲ・ささ身・もやし・きゅうり わかめ・玉ねぎ・ごま・中華顆粒・醤油・塩・こしょう	
18 (月)	焼肉サンド たまご サンド	シチュー プリン	牛乳	サンドパン・マーガリン・豚肉・塩・こしょう・片栗粉・焼肉のたれ・レタス サンドパン・マーガリン・卵・マヨネーズ・塩・こしょう・パセリ ベーコン・海老・じゃが芋・人参・玉ねぎ・しめじ・シチューフレーク・牛乳	乳製品を沢山使ったメニューになっています。
19 (火)	わかめご飯	ミックスフライ がんもの煮物 みそ汁	牛乳	米・強化米・わかめご飯の素 海老・鮭・鶏ささ身・大葉・練り梅・小麦粉・パン粉・卵・油・卵・玉ねぎ・マヨネーズ・塩・こしょう がんもどき・れんこん・人参・椎茸・砂糖・酒・みりん・醤油 大根・小松菜・みそ・和風だし	ミックスフライは3種類全部手作りでです。
22 (金)	クロワッサン	チキンのトマト クリーム煮 春雨サラダ かき玉スープ	牛乳	クロワッサン 鶏もも肉・酒・油・塩・こしょう・バター・小麦粉・牛乳・コンソメ・トマトピューレ・玉ねぎ・かぼちゃ・しめじ・にんにく 春雨・ハム・きゅうり・人参・きくらげ・ドレッシング 卵・玉ねぎ・ニラ・コンソメ・塩・こしょう	今年度最後の給食です。

※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。