

3月給食だより

朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差し
の温かさに春の訪れを感じます。いよいよ今年度
も終わりに近づいてきました。この1年を振り返
ると、新型コロナウイルス感染症の流行によって、
今まで当たり前だった生活が一変、子どもたちにと
って我慢を強いられることも多かったのではない
でしょうか。しかし、悪いことばかりではなく、
家族がそろって食事をする「共食」の機会が増え
たご家庭も多いと聞きます。共食は、心と体の健
康により効果をもたらすことがさまざまな研究に
よってわかってきました。「新しい生活様式」を実
践する中で、工夫をしながら共食の機会を増やし
ていただければと思います。

- ★料理は大皿ではなく個々に盛り付ける
- ★配食サービスの活用
- ★離れている家族とはオンラインで



今できる形で、共食の機会を増やしませんか？

3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成
長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」
ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に
心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習
がありました。今でも、「流しびな」として、この
風習が受け継がれている地域もありますが、これに、
貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のよう
なひな祭りに変わっていったとされています。

ひな祭り と 行事食



ちらしずし

ひな祭りに食べられるよ
うになったのは、最近のこ
とです。おせち料理と同じ
ように、エビやれんこんな
ど、縁起の良い食べ物が使
われます。



はまぐりのお吸い物

はまぐりは、対になっ
ている貝殻でないと形がび
たり合わないため、「将来、
良い相手と出会って幸せに
なれますように」という願
いを込めて使われます。



ひなあられ

関東地方では米粒形のポ
ン菓子、関西地方では丸形の
あられと、味や形が異なり
ます。春夏秋冬を表す「桃・
緑・黄・白」の4つの色が付
けられているのが特徴です。



ひしもち

厄を払うとされる「よもぎ」
入りの草もちをひし形にした
のが始まりとされています。
春の景色を表す「桃・白・
緑」の3色が使われること
が多いですが、地域によ
って色や形はさまざまです。



令和3年3月給食献立表 水戸南高等学校

日	主食	献立	牛乳	主な使用食品
8 (月)	ご飯	青椒肉絲 春雨サラダ 中華風卵ス ープ	牛乳	精白米・強化米 豚肉・酒・醤油・にんにく・生姜・片栗粉・ピーマン・たけの こ・ごま油・鶏ガラスープ・上白糖・オイスターソース・塩 春雨・きゅうり・ハム・人参・木耳・卵・油・ごま・ドレッシング 長ねぎ・蒲鉾・卵・中華スープストック・醤油・塩・こ しょう・片栗粉
9 (火)	ハヤシ ライス	和風サラダ もやしスープ	牛乳	精白米・強化米・豚肉・玉ねぎ・マッシュル ーム・ハヤシフレーク キャベツ・大根・きゅうり・人参・ドレッシング もやし・蒲鉾・長ネギ・スープストック・酒・醤油 ・塩・こしょう
10 (水)	ご飯	いわしの 生姜煮 パリパリサラ ダ 味噌汁	牛乳	精白米・強化米 いわしの生姜煮・卵焼き 大根・ブロッコリー・卵・人参・れんこん・ごぼう・油 ・塩・こしょう・ドレッシング 玉ねぎ・油あげ・味噌・厚削り・和風だし
16 (火)	ハムチーズ カツサンド 卵サンド	水菜のサラ ダ 豆乳スープ	牛乳	パン・ハムチーズフライ・油・マヨネーズ・ケチャップ パン・卵・塩・こしょう・マヨネーズ 水菜・人参・もやし・新玉ねぎ・ドレッシング ズッキーニ・コーン・玉ねぎ・ベーコン・油・調製 豆乳・シチューフレーク
17 (水)	肉うどん	ちくわの 磯辺揚げ しらす和え	牛乳	うどん・豚肉・玉ねぎ・いりこ節・しょうゆ・めんつ ゆ・三温糖 ちくわ・チーズ・小麦粉・マヨネーズ・青のり・油 しらす・人参・きゅうり・もやし・ひじき・ドレッシ ング
19 (金)	ご飯	さばのみりん 干し焼き 野菜のマリ ネ 味噌汁	牛乳	精白米・強化米 さばのみりん干し・かぼちゃ・アスパラ・里芋・塩 レタス・豆苗・玉ねぎ・もやし・イカ・ドレッシング もやし・油あげ・味噌・厚削り・和風だし
22 (月)	ほうれん草 のクリーム パスタ	鮭のムニエル ジャーマン ポテトサラ ダ	牛乳	スパゲティ・ほうれん草・ベーコン・マッシュ ルーム・にんにく・油・小麦粉・バター・牛乳・コ ンソメ・シチュー・塩・こしょう 鮭・塩・こしょう・小麦粉・バター・醤油・キャベツ じゃがいも・玉ねぎ・ハム・塩・こしょう・マヨネ ーズ・酢

※ 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。