

# 令和2年

# 3月



# こんだて



## 西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>2日</b> ピーチコンポート カミカミあえ 牛丼 かきたま汁 幼稚園	<b>3日 ひなまつり献立</b> ひなあられ 菜の花のからしあえ きざみのり ちらし寿司 幼稚園	<b>4日</b> 小田倉小 リクエスト献立 えびフライ すまし汁 川谷中、西一中3年、西二中3年	<b>5日</b> 苺のデザート ハムサラダ きのごソースハンバーグ にこにこパン パンプキンポタージュ 西一中3年、西二中3年	<b>6日</b> ココアムース にんじんサラダ 鶏ごぼうごはん 青菜と麩のみそ汁 幼稚園
<b>9日</b> 果物 キャベツのさっぱり和え ソースカツ 麦ごはん 白菜のみそ汁 幼稚園	<b>10日</b> ヨーグルト コーンサラダ ポークカレーライス 幼稚園	<b>11日</b> 祝いデザート ひじきの炒め煮 さわらの磯部フライ 雑穀ごはん 野菜のみそ汁 幼稚園、全中3年	<b>12日</b> デザート ツナサラダ ケチャップ ウィナー ☆セルフホットドッグ コッペパン コンソメスープ 幼稚園、全中3年	<b>13日</b> 果物 ごまみそあえ 納豆 桜シューマイ 麦ごはん すき焼き煮 全中学校
<b>16日</b> ピーナッツあえ 豚肉のにらソース 雑穀ごはん なめこ汁 幼稚園、全中3年	<b>17日</b> 切干だいこんのカレー炒め 鮭の塩焼き 雑穀ごはん わかめのみそ汁 幼稚園、全中3年	<b>18日</b> マカロニサラダ 野菜オムレツ チキンピラフ コーンエッグスープ 幼稚園、全中3年	<b>19日</b> あさづけ 肉まん タンメン 中華麺 幼稚園、全中3年	<b>20日</b> 春分の日 

### ひな祭りについて

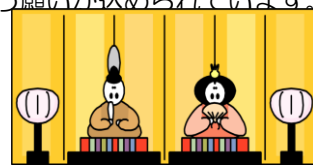
3月3日、ひな祭りは女の子の健やかな成長を願ってお祝いする行事です。ちょうど桃の花が咲くころなので、「桃の節句」とも呼ばれます。

桃の節句にはちらし寿司やうしお汁、ひしもちやひなあられを食べてお祝いをします。

ひなあられやひしもちの3色には意味があり、白色は雪溶けの大地、桃色は桃の花、緑色は草や木を表しています。自然のエネルギーを受け、病気や災いをさけて健康に成長できるようにという願いが込められています。

給食では、これから旬を迎える菜の花や果物を取り入れました。

よく味わって食べましょう。



### <今月の給食から~にんじんのサラダ~>

#### 【材料】4人分

にんじん・・・小1本  
 きゅうり・・・1本  
 もやし・・・1/2袋  
 赤ピーマン・・・1/2個  
 黄ピーマン・・・1/2個

#### 【調味料】

梅肉・・・60g  
 昆布茶・・・小さじ4  
 みりん・・・大さじ6  
 しょうゆ・・・小さじ4  
 オリーブオイル・・・大さじ2  
 白いりごま・・・適量  
 もみ海苔(きざみのり)・・・適量

#### 【作り方】

- ① にんじん・きゅうり・赤ピーマン・黄ピーマンは細めの千切りにする。
- ② もやし・①の赤ピーマン・黄ピーマンは食感が残るように下ゆでしておく。
- ③ 白いりごまと海苔以外の調味料と①・②のにんじんをビニール袋に入れてもみ込んでおく。
- ④ 器に盛り付け、白いりごまともみ海苔を上にかけて出来上がり。