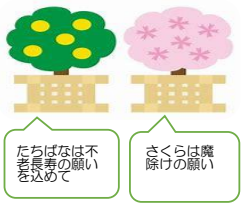
3月　令和５年度　献立予定表

米沢市立第四中学校

★材料の都合により、献立を変更することがあります。
☆栄養量は児童１人一回あたりの基準量に基づいたものです。
エネルギー：８３０kcal
たんぱく質：27～41.5ｇ

		献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	米・パン めん・いも 砂糖	油脂 種実類
1 金	 赤飯	【ひな祭り献立】 赤飯　厚焼き玉子 菜の花あえ　すまし汁 ひなあられ	卵　小豆 鶏肉 豆腐 貝柱	牛乳	アスパラ菜 （ほうれん草） 人参 三つ葉	キャベツ きゅうり コーン	ご飯 でんぷん 麩 もち米 砂糖 ひなあられ	ごま
4 月	やまがた子ども食育スローガン：「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう　食育の日献立「豆もやし」「豚肉」を使っています。							
		さばのごま衣焼き かつおびたし 豚汁	さば みそ　卵 かつお節 豚肉	牛乳	アスパラ菜 （ほうれん草） 人参	キャベツ 豆もやし ごぼう こんにゃく ねぎ	ご飯 じゃがいも	ごま
5 火	やまがた子ども食育スローガン：しっかりとした味覚を育てよう　食育の日献立「豚肉」「青畑豆」を使っています。							
		【高校入試応援献立 】 カツ（勝つ）カレー 春雨のつうか（通過）サラダ 福神漬け	鶏肉 豚肉 青畑豆 かまぼこ	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 大根	ご飯 パン粉 小麦粉 カレールウ 緑豆春雨	油 バター ごま油
6 水	 麦入り	しらすチャーハン きのこしゅうまい わかめスープ 白桃のジュレ	油揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳 しらす干し わかめ	人参 万能ねぎ	切干大根 枝豆 ねぎ たけのこ 玉ねぎ 椎茸　しめじ	ご飯 麦 小麦粉 でんぷん 白桃ジュレ	ごま油 ごま
7 木		弁当の日（公立高校入試日のため）						
8 金		ビビンバ 豆腐のスープ お祝いケーキ	牛肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参 チンゲン菜	切干大根 ねぎ にんにく もやし 玉ねぎ　しめじ	ご飯 砂糖 ケーキ	ごま油 ごま

一口メモ

3月3日は「ひな祭り」です。旧暦の「3月3日」は今よりも1ヶ月ほど遅く，桃の花がきれいに咲く季節であったことから「桃の節句」といいます。女の子の成長と幸せを願って，ひな人形を飾り，桃の花など色とりどりのお供え物をして，ちらしずしやハマグリのすまし汁などのごちそうを食べてお祝いをします。

ひな祭りのお供え物として，カラフルな「ひし餅」や「ひなあられ」があります。ひし餅は３段になっていて，上から赤い餅は桃の花を，白い餅は雪を，緑は新芽を表し暖かい春を迎える喜びを表現しているといわれています。ほかに，赤は魔除け，白は清らかさ，緑は健康を意味するともいわれます。ひなあられの色も同じ願いが込められています。