

令和7年

3月献立予定表

第三福田小学校

月 火 水 木 金

—— 献立によせて ——

寒い冬も終わり、暖かな春の訪れを感じる季節になりました。3月は学校生活も1年間の締めくくりの月で忙しい日が続きます。体調をくずさないように健康面にも気をつけましょう。

3月3日はひなまつりにちなんだ献立です。

旧暦ではこの時期に咲き、邪気を払うとされた桃の花やひな人形を飾るほか、ごちそうを用意して女の子の成長と幸せを願います。



ひなずし

■ 材料名(4人分)

精白米 280g
砂糖 40g
塩 3g
米酢 30g
紅さけフレーク 80g
さやえんどう 16g
卵 80g
砂糖 2g
塩 1g
サラダ油 2g

■ 作り方

- ①ご飯を炊く。
- ②砂糖・塩・米酢を合わせて加熱し、炊いたご飯に混ぜ酢飯を作る。
- ③②に紅さけフレークを混ぜる。
- ④さやえんどうは斜め切りにして、ゆでる。
- ⑤フライパンでサラダ油を熱しあらかじめ砂糖・塩を加えて おいた卵をそぼろ状になるまで炒る。
- ⑥③を皿に盛り、④と⑤を上に乗せる。



3 ひなまつり献立

ひなずし
牛乳
菜の花あえ
沢煮わん
ひなあられ

4

パン 牛乳
ホキのバジルソースあえ
海藻サラダ
野菜と豆のスープ

5

ごはん
牛乳
さけの香味焼き
小松菜の炒め煮
にらたま汁

6

ソフト麺の
豆乳クリームソースかけ
牛乳
野菜のレモン酢あえ

7

ごはん
牛乳
筑前煮
わかめの酢の物

10

ごはん
牛乳
みそカツ
キャベツのあえ物
えのきたけのすまし汁

11

パン
牛乳
チリコンカン
キャベツとコーンのサラダ
ヨーグルト

12

給食週間リクエスト献立
玄米入りごはん 牛乳
若鶏のから揚げ
チンゲン菜ときくらげの
中華あえ
リーキの中華スープ

13

カレーライス
牛乳
寒天サラダ

14 卒業お祝い献立

赤飯 牛乳
さわらの塩焼き
ぬた
桜かまぼこのすまし汁

17

ごはん
牛乳
そずり鍋
キャベツのしょうがあえ
清見オレンジ

18

パン
牛乳
チキンポトフ
フレンチサラダ

19

卒業式



20

春分の日



21

ハヤシライス
牛乳
ひじき入りサラダ

24

ごはん
牛乳
マーボー豆腐
中華のあえ物

25

照り焼きチキンバーガー
牛乳
ミルクチャウダー

26

27

28