



3月 盛り付け表



上市町立上市中学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1 受験生けんかつぎ献立 れんこんのピーナツあえ とんかつの甘辛煮 ごはん だんご汁	2 ごぼうサラダ ゆでたまご カレーライス	3 ひなまつり献立 ひなまつり丼 (三色丼) ひなあられ すまし汁	4 焼きそば ウィンナー (1人2本) ロールパン スルーツヨーグルト
7 入試直前最強献立 いそあえ だしまきたまご 減量ごはん ごまみそ豆乳うどん	8 茎わかめの中華サラダ 春巻き ごはん えびと豆腐のうま煮	9 かぶのゆずあえ 小魚と大豆のごまがらめ ごはん みそじゃが	10 ビビンバ ごはんに乗せて食べよう! 焼き肉 ナムル 錦糸卵 いちご (1人3粒) 発芽玄米ごはん わかめスープ	11 しょうがびたし あじの照り焼き 納豆 ごはん 炊き合わせ
14 卒業お祝い献立 アーモンドあえ えびカツ お祝いデザート 赤飯 かきたま汁	15 中学校卒業式 	16 ひじきあえ ほっけの塩焼き ごはん 白菜鍋	17 ナッツサラダ わかさぎフリッター (1人4尾) はっさく チキンライス ポテトスープ	18 コーンサラダ たまごロール コッペパン ポトフ
21 春分の日 	22 こんぶあえ さけのハーブ揚げ ごはん はりはりみそ汁	23 レモンびたし 鶏肉と大豆のカシューナッツがらめ 精見オレンジ ごはん チンゲンサイスープ	24 修了式 	

ひな祭り 食べ物豆ちしき



3月3日は「ひな祭り」です。女の子のすこやかな成長を祈ってお祝いします。

ひしもち



赤、白、緑の3色のおもちを重ねて作られます。赤には魔除け、白には清らかさや長寿、緑には健康と厄除けの願いが込められているといわれています。

ひなあられ



もともとひしもちを細かく砕いて作られ、色もひしもちと同じ3色でした。関東地方では後に甘い米菓子(ポン菓子)に変わっていきました。

はまぐり



はまぐりの2枚の貝がらは同じ貝同士としかぴったり合いません。そこから、「よい相手と出会い、幸せに暮らせますように」という願いが込められています。

