



# 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
	<b>1</b> <b>受験生けんかつぎ献立</b> れんこんのピーナッツあえ とんかつの甘辛煮 ごはん だんご汁	<b>2</b> <b>ごぼうサラダ</b> ゆでたまご カレーライス	<b>3</b> <b>ひなまつり献立</b> ひなまつり丼 (三色丼) ひなあられ すまし汁	<b>4</b> <b>焼きそば</b> ウィンナー (1人2本) ロールパン スルーツヨーグルト
<b>7</b> <b>入試直前最強献立</b> 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	<b>8</b> <b>茎わかめの中華サラダ</b> <b>春巻き</b> ごはん えびと豆腐のうま煮	<b>9</b> <b>かぶのゆずあえ</b> 小魚と大豆のごまがらめ ごはん みそじゃが	<b>10</b> <b>ビビンバ</b> 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	<b>11</b> <b>しょうがびたし</b> あじの照り焼き 納豆 ごはん 炊き合わせ
<b>14</b> <b>卒業お祝い献立</b> アーモンドあえ えびカツ 赤飯 かきたま汁	<b>15</b> <b>中学校卒業式</b> 	<b>16</b> <b>ひじきあえ</b> ほっけの塩焼き ごはん 白菜鍋	<b>17</b> <b>ナッツサラダ</b> 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	<b>18</b> <b>コーンサラダ</b> たまごロール コッペパン ポトフ
<b>21</b> <b>春分の日</b> 	<b>22</b> <b>こんぶあえ</b> さけのハーブ揚げ ごはん はりはりみそ汁	<b>23</b> <b>レモンびたし</b> 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	<b>24</b> <b>修了式</b> 	

## 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。

