



令和7年 3月 献立予定表



合志市立学校給食センター
TEL(096) 248-2102

Main menu table with columns for date, menu name, ingredients, and energy value. Includes a '春分の日' (Spring Equinox Day) section with a large '春分の日' title and illustrations.

3日: 桃の節句メニュー
「ちらしずし」「ひなあられ」は、桃の節句の行事食です。
6日: やさ塩デー
大豆の五目煮は、かつおだしと野菜や鶏肉、昆布、大根などのたくさんの材料から出る味で、少ない塩分でも味に深みが出るように工夫しています。
13日: 芋の節「宮崎県」
郷土料理の「ささげ汁」、特産物の大根、高菜を取り入れています。
19日: ふるさとくまさんデー「阿蘇地区」
郷土料理の「だご汁」、特産物の大根、高菜を取り入れています。

3月の食文化
3月は「弥生」といいます。「弥」には「いよいよ、ますます」、そして「生」には草木が芽吹くという意味があります。
ひな祭り
女の子の健やかな成長を願う節句のお祭りです。
卒業式
入学試験の合格が決まった日や卒業式などには、もちもちの餅を「彼岸」に感謝し、お参りなど行事を行います。

ひなまつり3択クイズ
Q1 ひなまつりにお供える「ひしめし」は、第(セン)の白福の3色で作られることが多いですが、何をあらわしているのでしょうか?
Q2 「ひなあられ」は、主に何からできているのでしょうか?
Q3 ひなまつり料理の汁桶によく使われる、2枚のからがピンタリと合う貝の何を何とよんでいしょう?
Q4 ひなまつり料理によく使われる梅の花と同じ種類の野菜は次のうちどれでしょうか?
Q5 餅は、お正月やひなまつりなどのお祝いによく使われますが、江戸時代には何とよばれていたのでしょうか?
※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

ウィルスに負けない 5つのポイント
1 栄養バランスの良い食事を3食きちんととる
2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる
3 外で元気に遊び体力をつける
4 手洗い・うがいをこまめにおこなう
5 人混みをさけるようにする
いろいろな感染症が流行っています。ウィルスに負けない「免疫力」を高めましょう!