

3
月
分
献
立
表

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

付) は付け合せの事です。

香 春 学 園

月	火	水	木	金	土	
1 ご飯 鶏の照り焼き ニラの卵とじ 味噌汁 701 キロカロリー	2 ご飯 焼肉風炒め もやしと胡瓜の酢の物 味噌汁 660 キロカロリー	3 ご飯 鶏の唐揚げ さつまいもと糸昆布の煮物 すまし汁 ひなあられ 859 キロカロリー	4 ご飯 白身魚のフライ 又はチキンカツ ひじき煮 味噌汁 751 キロカロリー	5 ご飯 味噌ラーメン 春巻き 牛乳 982 キロカロリー	6 休み	
8 ご飯 鯖の味噌煮 又は五目肉団子 ほうれん草の白和え もずく汁 772 キロカロリー	9 ご飯 鶏のカレーマヨ焼き くらげの酢の物 味噌汁 ジュース 962 キロカロリー	10 味噌飯 きつねうどん 南瓜のそぼろ煮 果物 870 キロカロリー	11 ご飯 トンカツ 五目大豆 味噌汁 927 キロカロリー	12 ご飯 ピーマンの肉詰め マカロニサラダ 味噌汁 993 キロカロリー	13 ご飯 豚肉のキムチ炒め 筑前煮 味噌汁 780 キロカロリー	
15 ロールパン ミートスパゲティ 野菜サラダ カフェオレ 1200 キロカロリー	16 ご飯 塩サバ 又はロールフライ 白菜とコンニャクの煮物 味噌汁 852 キロカロリー	17 ご飯 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 味噌汁 732 キロカロリー	18 ビビンバ丼 コーンシュウマイ ワカメスープ 果物 713 キロカロリー	19 ご飯 ササミのコンフレックフライ 南瓜サラダ 味噌汁 861 キロカロリー	20 休み	
22 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ ジュース 988 キロカロリー	23 ご飯 スコッチエッグ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 831 キロカロリー	24 ご飯 チャンポン 餃子 果物 1180 キロカロリー	25 ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ 高野豆腐の煮物 味噌汁 934 キロカロリー	26 ご飯 鯨の竜田揚げ 又は南瓜の挽肉フライ 厚揚げと卵の煮物 味噌汁 806 キロカロリー	27 ご飯 メンチカツ キャベツの酢味噌和え 味噌汁 828 キロカロリー	
29 ご飯 豚肉の生姜炒め 里芋の煮物 味噌汁 674 キロカロリー	30 ご飯 鶏のチリソースかけ 春雨の酢の物 味噌汁 825 キロカロリー	31 ご飯 焼きビーフン 大根の煮物 ニラと卵のスープ 780キロカロリー				

ひなまつりについて

ひなまつりは「ひな節句」「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、菱餅、あられなどを供える風習があります。

始まりは中国といわれ、3月最初の巳の日に身を清め厄除けをする風習がありました。「形代」として身代わりの小さな人形を作り、

それが災難を引き受けてくれると考えられました。その人形に感謝の気持ちと供養の気持ちを込めてご馳走するようになったのが始まりとされています。

①桃・・・中国伝来の思想で、桃には魔よけの力があるという考え方があったため、桃の花を愛し、桃の花を浮かべた酒を飲み、桃の葉を入れたお風呂に入ることにより、
無病息災を願いました。

②白酒・・・桃のお酒と合わせて紅白とし、祝福をあらわしているといわれています。

③菱餅・・・古くから健康食品だといわれています。赤:解毒作用(クチナシが含まれている) 白:血圧効果作用 緑:造血作用(よもぎ餅)
また、紅(花)、白(雪)、緑(新しい芽)で春をあらわす意味もあるといわれます。

④ひなあられ・・・主に桃色、緑、黄色、白の4色で四季を表していると言われ、式を通じて健康でいられますようにという願いが込められています。