
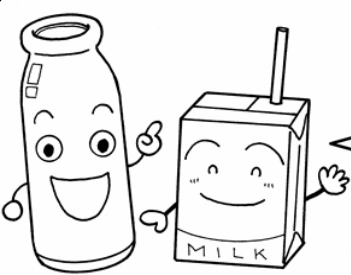




3月献立予定表

平成25年度

常総学院高等学校(1年生)

 <p>家庭でも牛乳を飲もう!</p>  <div data-bbox="1168 452 1497 754"> <p>牛乳のヒ・ミ・ツ</p> <p>牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムをはじめ、良質のたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれているよ。</p> <p>効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ★骨や歯を丈夫にする ★高血圧を予防する ★不眠やイライラを解消する </div>					
<p>3(月)</p> <p>代 休</p> 	<p>4(火)</p> <p>ちらし寿司 菜の花コロッケ さわら西京漬け 白菜の吉野煮 切干大根と青菜の胡麻和え 甘酢生姜・桃のヨーグルト あんかけかき玉汁</p>	<p>5(水)</p> <p>芸術鑑賞会</p> 	<p>6(木)</p> <p>ごはん 鶏肉の竜田揚げ 海鮮餃子 油淋鶏ソース 中華風味噌炒め ポテトサラダ 漬け物 味噌けんちん汁</p>	<p>7(金)</p> <p>ごはん ポテとツナのチーズ焼き 時雨煮風コロッケ 刻み昆布の煮物 コーンサラダ 漬け物 中華スープ</p>	<p>1(土)</p> <p>チキンカレー サラダ 福神漬け レアチーズケーキ 牛乳</p>
<p>10(月)</p> <p>ごはん さばの味噌煮 ちくわの磯辺揚げ 切干大根の煮物 しめじ和え ふりかけ・漬け物 味噌汁</p>	<p>11(火)</p> <p>ごはん 鶏肉のしょうゆ香揚げ 焼き餃子 肉じゃが煮 マカロニサラダ 漬け物 ピリ辛スープ</p>	<p>12(水)</p> <p>クラスマッチ お弁当給食+お茶</p>	<p>13(木)</p> <p>ごはん とんかつ 菜の花と豆腐のふんわり天 焼き肉 おひたし 漬け物 味噌汁</p>	<p>14(金)</p> <p>ごはん まぐろステーキカツ 肉団子 ナポリタン 青梗菜のソテー 昆布佃煮 クラムチャウダー</p>	<p>8(土)</p> <p>ポークカレー サラダ 福神漬け カスタードプリン 牛乳</p>
<p>17(月)</p> <p>ごはん おろしハンバーグ 野菜ソテー・ポテフライ マカロニクリーム煮 かに風味サラダ 漬け物・ジョア 野菜と玉子のスープ</p>	<p>18(火)</p> <p>ごはん 鮭の塩焼き はんぺんチーズフライ 厚揚げと竹の子の中華風煮 辛し和え 納豆・漬け物 豚汁</p>	<p>19(水)</p> <p>ごはん 天ぷら盛合わせ 筑前煮 胡麻和え 漬け物 わかめスープ</p>	<p>20(木)</p> <p>修了式</p>		

☆ 都合により献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

ひな祭りは、女の子の成長や幸福を願う行事で「桃の節句」ともいいます。女の子のいる家庭ではひな人形を飾り、桃の花やひなあられ、菱餅、白酒などをひな人形と共に飾り（供え）ます。ひな祭りは、身のけがれや災いを人形に移し、川に流して厄払いしたという古代中国の風習と女の子の人形遊びが結びついたといわれています。

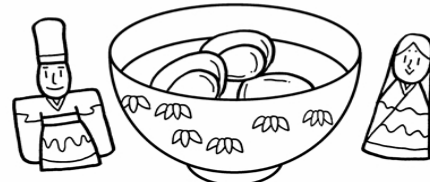
江戸時代からはひな遊びとして行われるようになりました。

3月3日 ひな祭り



おいしくて縁起がよい はまぐり


はまぐりは、同じ貝殻同士でない
と形があわないため昔から夫婦和合
の象徴とされてきました。そのため、
ひな祭りや結婚式の料理によく使わ
れます。ビタミンB2やミネラルが豊
富なおいしい貝です。



3月献立予定表

平成25年度

常総学院高等学校 (2学年)

 <p>家庭でも牛乳を飲もう!</p> <p>牛乳のヒ・ミ・ツ</p> <p>牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムをはじめ、良質のたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれているよ。</p> <p>効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ★骨や歯を丈夫にする ★高血圧を予防する ★不眠やイライラを解消する 					
3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
代 休	ごはん えびフライ 海鮮焼売 ひじき煮・青梗菜ソテー きのこサラダ ザーサイ・里芋煮 味噌汁・桃のヨーグルト	芸術鑑賞会	ごはん ささみチーズカツ メンマ炒め 大根とこんにゃくの田楽味噌 ブロッコリーサラダ 漬け物・昆布佃煮 味噌汁	ごはん 豚肉とピーマンの細切り炒め ソーセージ・春巻き 刻み昆布の煮物 キムチ炒め いんげん胡麻和え 杏仁豆腐・味噌汁	チキンカレー 海藻サラダ 福神漬け レアチーズケーキ 牛乳
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
← 修学旅行 →					ゆとりの日
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)		
ごはん メンチカツ甘酢あん かに棒スティック 白菜と油揚げの煮浸し 春雨バンサンスー・ジョア パプリカソテー・味噌汁 海鮮餃子・漬け物	ごはん 鶏から揚げ・ふりかけ もやしナムル 肉じゃが煮 ほうれん草ベーコンソテー 味付けおかか いか磯辺焼き・ポタージュ	わかめごはん ハンバーグデミソース エッグフライ コールスローサラダ 煮物・よもぎ餅 鮭フレーク 味噌汁	修了式		

☆ 都合により献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

ひな祭りは、女の子の成長や幸福を願う行事で「桃の節句」ともいいます。女の子のいる家庭ではひな人形を飾り、桃の花やひなあられ、菱餅、白酒などをひな人形と共に飾り（供え）ます。ひな祭りは、身のけがれや災いを人形に移し、川に流して厄払いしたという古代中国の風習と女の子の人形遊びが結びついたといわれています。

江戸時代からはひな遊びとして行われるようになりました。

3月3日 ひな祭り



おいしくて縁起がよい はまぐり

はまぐりは、同じ貝殻同士でないといふと形があわないため昔から夫婦和合の象徴とされてきました。そのため、ひな祭りや結婚式の料理によく使われます。ビタミンB2やミネラルが豊富なおいしい貝です。

