



# 献立だより

令和5年度

## 3/1(金) 献立紹介

- ・ちらしずし
- ・さわらの天ぷら
- ・五目煮
- ・ちらしずしトッピング
- ・すまし汁



「ちらしずし～ひな祭り献立～」

ひな祭りは女兒の健やかな成長を祝う行事として知られていますが、「桃の節句」「上巳(じょうし)の節句」とも言われ、元は季節の節目に、老若男女が無病息災や子孫繁栄を願うお祭りとしてはじまったと言われています。

ちらしずしは見た目も華やかで、お祝いにぴったりの料理ですね。お好みでトッピングをちらしずしに乗せて、お召し上がください♪

## 3/21(木) 献立紹介

- ・ポークビーンズ
- ・ほきフライ・タルタルソース小袋
- ・白菜とひじきのサラダ
- ・コンソメスープ



「大豆」

「畑の肉」とも呼ばれるほど栄養価の高い大豆。良質なタンパク質が豊富に含まれています。

豆腐をはじめ、納豆、味噌、醤油などの原料として、日本人の食生活に欠かせない豆です。日本へは、弥生時代に中国から朝鮮半島を経て伝わったとされています。

