

ひな祭りとは・・・

3月3日は、ひな祭りです。ひな人形や桃の花を飾り女の子の健やかな成長と幸せを願って、お祝いする日です。

卒業生のみなさんへ

健康な心と体を作るには、毎日の食事の積み重ねが大切です。これからは、自分で選んで食べる機会が増えますが、迷った時には給食を思い出してください。栄養のバランスに気をつけて、健康に過ごしてください。

卒業献立

小学校は17日、
中学校は4日に
ケーキが出ます。

お楽しみに♡



3日（月）ひな祭り献立

- ・ちらし寿司 ・おひたし
- ・すまし汁 ・三色ゼリー
- ・鮭の塩焼き ・牛乳



ひな祭りの豆知識

昔はひな人形を紙で作り、川に流して厄払いをしていました。

ひな祭りの食べ物に

こめられた願い

☆菱餅「ひしもち」

「ひしもち」の三色には意味があります。桃色
は「魔除け」、白色は「子孫繁栄」、緑色は「健康」を表しています。

桃「もも」は古代中国
では「厄払い」や「不老
長寿」の力を持つと伝え
られています。



こんだて名	3日	月
ぎゅうにゅう ちらしずし(げんりょう) すまし汁 さけのおやき おひたし さんしよくゼリー		ひな祭り 献立
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	601
ちらし寿司の素	23	
ご飯	70	
・すまし汁		
焼きかまぼこ	10	
冷凍豆腐	20	たんぱく質
玉ねぎ	10	
人参	10	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
削り節	3	28.3
・鮭の塩焼き	1個	
サケ切身	50	
塩	0.1	
菜種油	0.5	
・おひたし		脂質
白菜	25	
ほうれん草	20	
花かつお	0.5	
淡口しょうゆ	1.2	
砂糖	0.4	13.1
・三色ゼリー	1個	
三色ゼリー	60	

こんだて名	4日	火
ぎゅうにゅう パン はくさいのとうにゅうクリームに きんぴらごぼう	中学校卒業献立	
ケーキ(中学校)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	561
パン	55	
・白菜の豆乳クリーム煮		
鶏肉	25	
白菜	40	
じゃがいも	30	たんぱく質
玉ねぎ	30	
人参	10	
でん粉	2	
オニオンソテー	8	
豆乳	20	25.8
コンソメの素	0.7	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・きんぴらごぼう		脂質
牛肉	20	
突きこんにやく	15	
ささがきごぼう	25	
人参	10	
白ゴマ	1	19.9
一味唐辛子	0.01	
濃口しょうゆ	3.6	
砂糖	2	
酒	1	
菜種油	0.5	
・ケーキ(中学校)	1個	
ケーキ	30	

こんだて名	5日	水
ぎゅうにゅう ごはん みそしる とりにくのてりに りんご(生)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	610
ごはん	80	
・みそ汁		
油あげ	3	
冷凍豆腐	30	
玉ねぎ	10	たんぱく質
人参	10	
大根	5	
青ねぎ	5	
干しわかめ	0.5	
赤味噌	7	30.3
白味噌	4	
削り節	4	
・鶏肉の照り煮		
鶏肉	60	
しょうが	1	脂質
でん粉	0.25	
濃口しょうゆ	2	
砂糖	1.7	
みりん	1.8	
酒	1.5	13.9
・りんご(生)	1/8個	
りんご	35	

こんだて名	6日	木
ぎゅうにゅう パン オニオンスープ ウインナー ツナサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	662
パン	55	
・オニオンスープ		
鶏肉	10	
玉ねぎ	40	
人参	10	たんぱく質
パセリ	0.8	
オニオンソテー	20	
白ワイン	0.3	
鶏ガラスープ	2	
塩	0.8	29.7
こしょう	0.04	
菜種油	1	
・ウインナー	2個	
ウインナー	40	
菜種油	0.5	脂質
・ツナサラダ		
まぐろ油漬	25	
キャベツ	20	
きゅうり	10	
コーン	10	32.4
マヨネーズ風ドレッシング	8	
塩	0.05	
こしょう	0.01	

こんだて名	7日	金
ぎゅうにゅう ごはん カレーライス とんかつ かいそうサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	774
ごはん		
ご飯	80	
・カレーライス		
牛肉	35	
じゃがいも	40	たんぱく質
玉ねぎ	30	
人参	20	
グリーンピース	5	
しょうが	0.2	
にんにく	0.15	26.2
オニオンソテー	5	
トマトケチャップ	4	
カレーウ	20	
鶏ガラスープ	2	
濃口しょうゆ	1	脂質
塩	0.12	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・とんかつ	1個	
豚カツ	40	26.7
菜種油	4	
・海藻サラダ		
キャベツ	20	
人参	5	
海藻ミックス	0.7	
和風ドレッシング	5	

こんだて名	10日	月
ぎゅうにゅう ごはん わかめスープ トリニータどん あじのこさかな		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	667
ごはん	80	
・わかめスープ		
焼き豚	10	
玉ねぎ	20	
人参	10	たんぱく質
チンゲンサイ	10	
もやし	10	
干しわかめ	0.5	
鶏ガラスープ	0.1	
淡口しょうゆ	4	25.2
・トリニータ丼		
鶏肉	53	
にら	10	
しょうが	0.2	
にんにく	0.3	脂質
でん粉	8	
コチュジャン	0.6	
トウバンジャン	0.05	
濃口しょうゆ	4.8	
砂糖	3.2	21.5
みりん	0.6	
酒	2	
塩	0.1	
こしょう	0.02	
ごま油	0.6	
菜種油	4	
・味のこ魚	1個	
味のこ魚	5	

こんだて名	11日	火
ぎゅうにゅう ハイジのしろパン しょうゆラーメン ぶたにくのしょうがやき ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	659
パン	55	
・醤油ラーメン		
冷凍中華めん	45	
焼き豚	15	
玉ねぎ	20	たんぱく質
人参	10	
もやし	10	
青ねぎ	5	
しょうが	0.3	
でん粉	0.5	29.7
豚骨スープ	3	
鶏ガラスープ	1	
淡口しょうゆ	5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	25.6
ごま油	0.7	
・豚肉の生姜焼き	1個	
豚肉	50	
しょうが	0.8	
濃口しょうゆ	7	脂質
砂糖	3	
みりん	0.8	
酒	0.8	
菜種油	0.5	
・ポイルキャベツ		19.6
キャベツ	35	
ウスターソース	2	

こんだて名	12日	水
ぎゅうにゅう ごはん さわにわん ぎゅうにくとだいずのもの はっさく(生)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	632
ごはん	80	
・沢煮椀		
豚肉	10	
大根	15	
人参	10	たんぱく質
ささがきごぼう	8	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
みりん	0.5	
削り節	3	25.6
・牛肉と大豆の煮物		
牛肉	15	
大豆	7	
切り高野豆腐	5	
糸こんにやく	15	脂質
人参	7	
さやいんげん	3	
濃口しょうゆ	3.1	
砂糖	2.1	
菜種油	0.5	19.6
削り節	1.5	
・はっさく(生)	1/4個	
はっさく	60	

こんだて名	13日	木
ぎゅうにゅう こくとうパン ポトフ はるさめのしょうゆマヨネーズあえ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	586
黒砂糖	5.5	
パン	55	
・ポトフ		
ソーセージ	20	
油あげ	5	たんぱく質
じゃがいも	50	
玉ねぎ	30	
キャベツ	30	
人参	15	
パセリ	0.3	20.1
コンソメの素	0.5	
鶏ガラスープ	1	
濃口しょうゆ	0.2	
塩	0.25	
こしょう	0.02	21.6
菜種油	0.1	
・春雨の醤油マヨネーズあえ		
焼き豚	10	
春雨	5	
ほうれん草	20	
人参	5	脂質
きゅうり	5	
マヨネーズ風ドレッシング	7	
淡口しょうゆ	0.5	
菜種油	0.5	

こんだて名	14日	金
ぎゅうにゅう ごはん さつま汁 あけさかなのあんかけ ナムル	中学校卒業式	
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	641
ごはん	80	
・さつま汁		
油あげ	5	
さつまいも	30	
人参	10	たんぱく質
もやし	10	
ささがきごぼう	8	
青ねぎ	5	
赤味噌	7	
白味噌	5	27.1
削り節	3	
・揚げ魚のあんかけ	1個	
タラ切身	60	
玉ねぎ	3	
人参	2	脂質
ピーマン	2	
しょうが	0.2	
でん粉	5	
トマトケチャップ	5	
濃口しょうゆ	1.25	14.6
砂糖	1.25	
米酢	1	
菜種油	3	
・ナムル		
小松菜	25	
人参	10	
白ゴマ	1	
淡口しょうゆ	1.7	
砂糖	0.8	
米酢	0.9	
ごま油	0.2	

さんだて名 17日 月		
きゅうにゅう		
ごはん(げんりょう)		
けんちんじる		
タンリーチキン		
ブチマト		
ケーキ(小学校)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	681
ごはん	70	
・けんちん汁		
油あげ	5	
冷凍豆腐	20	
大根	15	たんぱく質
人参	10	
里芋	10	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
酒	1	27.2
削り節	3	
・タンリーチキン		
鶏肉	60	
しょうが	0.01	
トマトケチャップ	2	脂質
カレー粉	0.4	
濃口しょうゆ	0.9	
みりん	0.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	24.4
オリーブ油	0.3	
菜種油	1	
・ブチマト	2個	
ブチマト	20	
・ケーキ(小学校)	1個	
ケーキ	30	

小学校卒業式

さんだて名 19日 水		
きゅうにゅう		
ごはん		
かふうスープ		
ピビンバ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	578
ごはん	80	
・華風スープ		
焼き豚	15	
春雨	2	
玉ねぎ	30	たんぱく質
人参	10	
もやし	10	
青ねぎ	5	
鶏ガラスープ	2	
淡口しょうゆ	5	24
・ピビンバ		
牛肉	30	
突きこんにやく	10	
ほうれん草	25	
人参	10	脂質
大豆もやし	10	
青ねぎ	1	
にんにく	0.01	
白ゴマ	2	
濃口しょうゆ	5.5	16.4
砂糖	1.6	
酒	0.5	
塩	0.15	
こしょう	0.02	
ごま油	1	

春分の日

さんだて名 21日 金		
きゅうにゅう		
ピラフ(げんりょう)		
ミートスパゲティ		
フルーツジュレ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	695
ピラフの素	17	
ごはん	60	
・ミートスパゲティ		
スパゲティ	34	
合い挽き肉	30	たんぱく質
玉ねぎ	40	
人参	20	
グリーンピース	5	
マッシュルーム	5	
トマト水煮	5	22.5
トマトピューレ	5	
トマトケチャップ	10	
ウスターソース	5	
赤ワイン	1	
塩	0.2	脂質
こしょう	0.03	
サラダ油	1	
菜種油	0.5	
・フルーツジュレ		
あわせゼリー	50	16.8
黄桃(缶)	15	
みかん(缶)	15	
パイナップル(缶)	10	

おしらせ

今年度応募いただいた「6年生が考えた献立」は、来年度(5月以降)に登場する予定です。

給食を通して学んだことを振り返ろう

今の学年で過ごす最後の月になりました。給食時間の過ごし方や食生活はどうでしたか？この1年間を振り返って、しるしをつけてみましょう。

○…できた △…ときどきできた ×…できなかった

食事の前に石鹸で手を洗った

感謝の気持ちをもって食事ができた

苦手な食べものにもチャレンジできた

よくかんで食べた

日本の行事食などの食文化を知ることができた

給食当番の仕事を協力してすることができた

○はいくつありましたか？△や×だったところは、来年度の目標にしてみてください。

春のなぞなぞ

①春になったら見ることができる「くし」はな—んだ？

②その花を見ると、みんなが「おいしい」と叫ぶよ。どんな花かな？

③「888」←この生き物はなんでしょうか？

④春の中に隠れている甘い食べ物は何でしょうか？

ヒント：春は英語で「スプリング」と言います。

* 答えは右下に載せています。

1年間ありがとうございました。これからも安全安心でおいしい給食作りをがんばりますので、好き嫌いせず食べましょう。

平均栄養量

栄養素		エネルギー	たんぱくしつ	しぼう	カルシウム	てつ	ビタミンA	ビタミンB₁	ビタミンB₂	ビタミンC
区分	小学校3月平均	642 ^{kcal}	26.3 ^g	20.5 ^g	306 ^{mg}	2.7 ^{mg}	400 ^{μg}	0.51 ^{mg}	0.55 ^{mg}	27 ^{mg}
	中学校学校給食摂取基準	660	20	摂取エネルギーの25～30%	350	3	140	0.4	0.5	23
中学生	3月平均	765	31.5	24.3	365	3.2	479	0.61	0.66	31
	学校給食摂取基準	850	28	摂取エネルギーの25～30%	420	4	210	0.6	0.6	33

献立表

答え
①つくし
②梅
③みつばち
④プリン→ス(プリン)グ