

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<br>ちらしずし(げんりょう)<br>すまし汁<br>さけのおやき<br>おひたし<br>さんしよくゼリー |            |       |
|                                                              | ひな祭り<br>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<br>パン<br>はくさいのとうにゅうクリームに<br>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      | 25.6  |
| ・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<br>ごはん<br>みそしる<br>とりにくのてりに<br>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<br>パン<br>オニオンスープ<br>ウインナー<br>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   | 32.4  |
| ・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    | 脂質    |
| 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<br>ごはん<br>カレーライス<br>とんかつ<br>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<br>ごはん<br>わかめスープ<br>トリニータどん<br>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                                           |       |       |
| ご飯                                            | 80    |       |
| ・わかめスープ                                       |       |       |
| 焼き豚                                           | 10    |       |
| 玉ねぎ                                           | 20    | たんぱく質 |
| 人参                                            | 10    |       |
| 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   | 25.2  |
| 淡口しょうゆ                                        | 4     |       |
| ・トリニータ丼                                       |       |       |
| 鶏肉                                            | 53    |       |
| にら                                            | 10    |       |
| しょうが                                          | 0.2   | 脂質    |
| にんにく                                          | 0.3   |       |
| 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   | 21.5  |
| 砂糖                                            | 3.2   |       |
| みりん                                           | 0.6   |       |
| 酒                                             | 2     |       |
| 塩                                             | 0.1   |       |
| こしょう                                          | 0.02  | 25.6  |
| ごま油                                           | 0.6   |       |
| 菜種油                                           | 4     |       |
| ・味のこさかな                                       | 1個    |       |
| 味のこさかな                                        | 5     |       |
|                                               |       |       |
|                                               |       |       |
|                                               |       |       |

| こんだて名                                                    | 11日   | 火     |
|----------------------------------------------------------|-------|-------|
| ぎゅうにゅう<br>ハイジのしろパン<br>しょうゆラーメン<br>ぶたにくのしょうがやき<br>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<br>ごはん<br>さわにわん<br>ぎゅうにくとだいずのもの<br>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<br>こくとうパン<br>ポトフ<br>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<br>ごはん<br>さつま汁<br>あけさかなのあんかけ<br>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                                        |        |       |
| ご飯                                         | 80     |       |
| ・さつま汁                                      |        |       |
| 油あげ                                        | 5      |       |
| さつまいも                                      | 30     | たんぱく質 |
| 人参                                         | 10     |       |
| もやし                                        | 10     |       |
| ささがきごぼう                                    | 8      |       |
| 青ねぎ                                        | 5      |       |
| 赤味噌                                        | 7      | 27.1  |
| 白味噌                                        | 5      |       |
| 削り節                                        | 3      |       |
| ・揚げ魚のあんかけ                                  | 1個     |       |
| タラ切身                                       | 60     |       |
| 玉ねぎ                                        | 3      | 脂質    |
| 人参                                         | 2      |       |
| ピーマン                                       | 2      |       |
| しょうが                                       | 0.2    |       |
| でん粉                                        | 5      |       |
| トマトケチャップ                                   | 5      | 21.6  |
| 濃口しょうゆ                                     | 1.25   |       |
| 砂糖                                         | 1.25   |       |
| 米酢                                         | 1      |       |
| 菜種油                                        | 3      |       |
| ・ナムル                                       |        | 14.6  |
| 小松菜                                        | 25     |       |
| 人参                                         | 10     |       |
| 白ゴマ                                        | 1      |       |
| 淡口しょうゆ                                     | 1.7    |       |
| 砂糖                                         | 0.8    | 25.6  |
| 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    |       |       |
| あわせるゼリー     | 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

|                                              |                                             |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <div></div> <div>食事の前に石鹸で手を洗った</div>         | <div></div> <div>感謝の気持ちをもって食事ができた</div>     |
| <div></div> <div>苦手な食べものにもチャレンジできた</div>     | <div></div> <div>よくかんで食べた</div>             |
| <div></div> <div>日本の行事食などの食文化を知ることができた</div> | <div></div> <div>給食当番の仕事を協力してすることができた</div> |

○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B <sub>1</sub> | ビタミンB <sub>2</sub> | ビタミンC            |
|-----|-------------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|--------------------|------------------|
| 区分  | 小学校3月平均     | 642 <sup>kcal</sup> | 26.3 <sup>g</sup> | 20.5 <sup>g</sup> | 306 <sup>mg</sup> | 2.7 <sup>mg</sup> | 400 <sup>μg</sup> | 0.51 <sup>mg</sup> | 0.55 <sup>mg</sup> | 27 <sup>mg</sup> |
|     | 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