

給食だより

令和8年3月



3月の季節メニュー・行事食

3月3日(火)ひなまつり『ちらし寿司』

ちらし寿司の意味は、昔、備前で大洪水があったとき復旧の際に出された、「一汁一菜令」(汁物1品、副菜1品以外は禁止)から来ています。ご飯に混ぜればおかずとして認められないと考えた人々は、魚や野菜を混ぜ込み、すし飯にしたものを一菜としようと考え、これがちらし寿司の原点です。ひな祭りに食べるようになった由来は諸説あり、ひな祭りの風習ができた平安時代にはシンプルな、なれずしを食べていました。時代の変化とともに、見た目がきれいで、具たくさんちらし寿司を食べるという習慣が広がったのです。

3月12日(木)『鱸のてり焼き』

”さわら”は、春が旬の魚なので「鱸」と書き、俳句でも春の季語となっています。これはサワラが晩春から初夏にかけて産卵のため瀬戸内海に押し寄せてきて沢山獲れる時期になるからです。この時期春先から初夏にかけて、土佐に始まり和歌山や岡山などの漁期にあたります。こういった地方では古くからこの時期にサワラを獲って食べていたため、真子や白子と共に食べる文化があるので、この時期が旬とされています。しかし関東などでは主に自身の味を楽しむほうが主体なので、「寒鱸」と言われる産卵期前の脂のつった12月～2月の真冬が旬とされています。どちらも美味しいのですが、産卵を終えた夏のサワラはいただけません。

3月17日(火)『浦上そばろ』

キリシタンの里「浦上村」で、ポルトガル人の宣教師は信徒たちに「肉を食べる」という習慣を伝えました。それを知った村の人たちは、長崎人の味に合うように豚肉を油炒めにした料理「浦上そばろ」をつくったようです。「そばろ」とは方言で千切りの油炒めのこと。母から子へと代々受け継がれた家庭の味となって、長崎っ子に親しまれている郷土料理となりました。

今のクラスで給食を食べるのも残りわずかとなりました。学年最後の1か月も元気に過ごせるように、よくかんで、残さず食べましょう。



3月10日は砂糖の日

「サ(3)トウ(10)」の語呂合わせからこの日に制定され、この記念日の意味は、「砂糖が本来持っている優れた栄養価を見直しましょう」というものです。

日頃、摂り過ぎの弊害ばかり言われることが多いかもしれませんが、砂糖は即効性のある糖分で脳への大切な栄養分を補給してくれるとても優れたものなのです。砂糖の良い面を認識して上手に生活に取り入れていきましょう。

・疲れたときの特効薬

砂糖は消化吸収が早く、ブドウ糖となり全身の筋肉に運ばれ、エネルギー源となります。こうして、食べて数分のうちに血糖値を上げられるので、疲れはすぐに回復します。

・脳のエネルギー

脳は多くのエネルギーを消費する部分で、静かにしていても、脳中に蓄積されているブドウ糖を一日約120g、1時間約5g消費していくといえます。しかもエネルギーの蓄積量が少ないため、脳の活動維持には補給が欠かせません。

砂糖には以上のように良い面もありますが、体は上がった血糖値を下げるように働くため、急激に上げ過ぎると今度は血糖値が下がりがすぎて低血糖の状態になり、体のだるさや集中力のなさ、無気力、いらいらなどを起こしてしまうのです。また、砂糖を体内でエネルギーに変えるためには、ビタミンが必要ですので、摂りすぎるとビタミン不足になります。バランスのよい食生活の中に、適切な量で、砂糖の持っている栄養を生かしましょう。

1年間ありがとうございました。





令和 8年 3月度 給食献立表



日付	曜日	献立	材料	日付	曜日	献立	材料		
3	火	ちらしずし アスパラとコーンの香り揚げ ひなあられ 花麩のすまし汁	米、ちらしずしの素、醤油、みりん、卵、鮭フレーク、いんげん、刻みのり アスパラとコーンの香り揚げ、油 ひなあられ 花麩、わかめ、ねぎ、醤油、だし、酒	711 kcal	13	味噌豚丼 ジャーマンポテト はちみつレモンゼリー とうふのすまし汁	米、豚肉、玉ねぎ、青ピーマン、人参、味噌だれ、砂糖、みりん、醤油、にんにく、だし じゃがいも、ベーコン、玉ねぎ、塩、胡椒、コンソメ、油 はちみつレモンゼリー 豆腐、わかめ、ねぎ、醤油、塩、だし、酒	806 kcal	中学 1年 中学 2年
4	水	豚肉の野菜塩だれ炒め しゅうまい ほうれん草のおかか和え はくさいのみそ汁 ごはん	豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、青ピーマン、油、塩だれ、だし しゅうまい ほうれん草、ちくわ、かつお節、醤油、砂糖 白菜、揚げ、ねぎ、味噌、だし 米	721 kcal	14	鶏肉のしょうゆ揚げ ラタトゥイユ ツナサラダ 牛乳 コッペパン	鶏肉のしょうゆ揚げ、油 玉ねぎ、なす、青ピーマン、にんにく、トマトダイス、油、コンソメ、塩、胡椒 キャベツ、コーン、ツナ、イタリアンドレッシング 牛乳 コッペパン、いちごジャム	864 kcal	中学 1年 中学 2年
5	木	豚肉の甘辛炒め ハッシュドポテト ツナサラダ きのこのスープ ごはん	豚肉、春雨、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参、油、鶏ガラ、醤油、みりん、砂糖 ハッシュドポテト、油 キャベツ、ブロッコリー、ツナ、ゆず醤油ドレッシング きのこ、ベーコン、ねぎ、鶏ガラ、胡椒、塩 米	869 kcal	16	味噌ラーメン 唐揚げ ぶどうゼリー 牛乳	中華麺、豚肉、コーン、ねぎ、もやし、キャベツ、人参、ごま油、赤味噌、醤油、ガラスープ、鶏ガラ、胡椒、生姜、にんにく 唐揚げ、油 ぶどうゼリー 牛乳	889 kcal	中学 2年 中学 3年
6	金	肉豆腐 揚げぎょうざ 小松菜の和え物 わかめスープ ごはん	牛肉、焼き豆腐、玉ねぎ、人参、こんにゃく、いんげん、油、だし、醤油、砂糖、みりん、酒 ぎょうざ、油 小松菜、もやし、醤油、みりん わかめ、コーン、ねぎ、鶏ガラ、塩、胡椒 米	774 kcal	17	白身魚フライ 浦上そばろ 金時豆 かぼちゃの味噌汁 ごはん	白身魚フライ、油、タルタルソース 豚肉、かまぼこ、ごぼう、こんにゃく、もやし、だし、醤油、砂糖、酒、塩 うずら煮豆 かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ、味噌、だし 米	832 kcal	中学 2年 中学 3年
7	土	ポークカレーライス グリルチキン マカロニサラダ 牛乳	米、じゃがいも、玉ねぎ、人参、豚肉、ゴールデン、カレーフレーク、ケチャップ、油、ウスターソース、コンソメ、にんにく、生姜 グリルチキン、油 マカロニ、コーン、ツナ、玉ねぎ、マヨネーズ 牛乳	1068 kcal	18	鶏肉のトマト煮 アスパラのソテー キャンディチーズ 牛乳 きなこパン	鶏肉、塩、じゃがいも、油、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、トマトビュレ、ケチャップ、ウスターソース、醤油、砂糖、コンソメ アスパラ、黄ピーマン、ベーコン、塩、胡椒、油 キャンディチーズ 牛乳 コッペパン、油、砂糖、きなこ	721 kcal	中学 1年 中学 3年
9	月	八宝菜 春巻き ほうれん草のナムル 中華スープ ごはん	豚肉、白菜、たけのこ、玉ねぎ、人参、青ピーマン、ちくわ、しいたけ、醤油、酒、鶏ガラ、塩、砂糖、片栗粉 春巻き、油 ほうれん草、もやし、砂糖、醤油、鶏ガラ、塩 コーン、ハム、ねぎ、鶏ガラ 米	706 kcal	19	回鍋肉 牛肉入りコロッケ みかん オニオンスープ ごはん	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、青ピーマン、回鍋肉ソース、醤油、油 牛肉入りコロッケ、油、トンカツソース みかん 玉ねぎ、コーン、ねぎ、コンソメ 米	751 kcal	中学 1年 中学 3年
10	火	チキン南蛮 スナックエンドウのマヨ炒め わかめのサラダ はるさめスープ ごはん	若鶏の竜田揚げ、油、砂糖、醤油、片栗粉、タルタルソース スナックエンドウ、ベーコン、マヨネーズ、ごま油 わかめ、キャベツ、塩だれ 春雨、ねぎ、コーン、鶏ガラ 米	1047 kcal	23	鶏そばろあんかけ丼 甘辛大豆 りんごゼリー だいこんの味噌汁	米、鶏ひき肉、しいたけ、生姜、油、玉ねぎ、チンゲン菜、だし、砂糖、醤油、みりん、酒、片栗粉 大豆、ちりめんじゃこ、片栗粉、油、醤油、砂糖、酢 りんごゼリー 大根、ごぼう、ねぎ、味噌、だし	827 kcal	中学 2年
11	水	アジフライ 和風パスタ 白桃 ポトフ風スープ ごはん	アジフライ、油、トンカツソース スパゲッティ、ベーコン、玉ねぎ、きのこ、小松菜、にんにく、油、塩、胡椒、醤油 白桃 ウインナー、じゃがいも、コーン、コンソメ、塩、胡椒 米	830 kcal	24	デミグラスソースハンバーグ ナポリタン ハニーマスタードサラダ 牛乳 ロールパン	ハンバーグ、油、マッシュルーム、玉ねぎ、デミグラスソース、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース スパゲティ、玉ねぎ、青ピーマン、ベーコン、油、塩、胡椒、ケチャップ ブロッコリー、玉ねぎ、ハニーマスタード 牛乳 ロールパン、チョコレートソース	1002 kcal	中学 2年
12	木	鶏肉と大根の煮物 鱈のてり焼き 昆布豆 じゃがいもの味噌汁 ふりかけごはん	鶏肉、大根、人参、こんにゃく、醤油、いんげん、だし、みりん、砂糖、酒 さわら、てりだれ 昆布豆 じゃがいも、玉ねぎ、ねぎ、味噌、だし 米、かつおふりかけ	823 kcal					

※仕入れの都合により献立内容が変更となる場合がございます。