

令和8年3月予定献立表

外房学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	ひとくちメモ
2月	ごはん ぼうぎょうざ(小① 中②) マーボー豆腐 ちゅうかコンスープ	米 ぼうぎょうざ ぶた肉 豆 長ねぎ れんこん にんじん 玉ねぎ たけのこ ひじき ししいけ にんにく しょうが ごま油 マーボーの素 しょうゆ みそ かたくりこ	623 22.3 18.1 2.4	889 30.7 23.6 3.4	食器が割れないからといって、乱暴に扱っていませんか？ 割れなくても傷がつきます。傷がついたところには汚れが入り込んでしまいます。みんなが使う食器です。ていねいに、そして大切に扱ってください。
3月	ごはん / ひな祭りデザート おろしハンバーグ 三色和え すましじる	米 / ひな祭りデザート ハンバーグ えのきたけ 大根 玉ねぎ さとう しょうゆ レモン みりん だし 菜花 白菜 かまぼこ にんじん ごま しょうゆ みりん だし けずり節(だし用) 大根 にんじん 豆 はんぺん ししいけ ぶた肉 葉大根 酒 塩 しょうゆ	610 24.7 16.7 2.4	866 34.6 23.2 3.3	今日は「ひな祭り献立」です。ひしもちの赤は「魔よけ」、白は「清浄」、緑は「健康」を表しています。「桃の花」「鶯」「大地」を表すともいわれます。健やかな成長への願いが込められています。
4月	ごはん イカのレモンに なっとう和え さつまじる	米 イカ 酒 塩 かたくりこ 米こ 油 しょうゆ さとう レモン なっとう 小松菜 きゅうり キャベツ カツオ節 しょうゆ からし こんぶ・けずり節(だし用) みそ ぶた肉 さつまいも 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ	660 30.6 17.4 2.6	898 40.3 21.4 3.4	納豆は江戸時代から体に良い食べ物として親しまれてきました。ネバネバの正体である納豆菌には、おなかの調子を整えて、病気に負けない体を作るにはたらきがあります。
5月	ごはん / 小林みかん サケのバターしょうゆ焼き ゆかり和え はっとじる	米 / 小林みかん サケ バター しょうゆ 小松菜 きゅうり にんじん キャベツ 菜花 ゆかり ごま しょうゆ こんぶ・けずり節(だし用) みそ かぼちゃ じゃがいも にんじん 大根 えのきたけ 葉大根 すいとん	642 29.9 17.9 2.8	824 34.6 19.2 3.3	小林みかんは夏みかんに温州みかんを接木してできた枝に実ったみかんです。小林さんが作ったので「小林みかん」です。見た目が夏みかん、中身は温州みかんに似ています。食べてみてください。
6月	ポークカレーライス ひじきサラダ 福神づけ / いちご②	米 麦 油 ぶた肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん にんにく しょうが トマト チャツネ ルウ カレーこ ローレル ワイン ソース キャベツ にんじん きゅうり コーン ひじき とり肉 ドレッシング 福神づけ / いちご	670 22.3 19.2 2.9	904 26.7 22.4 4.0	味を感じるのには舌だけではありません。香りなどの風味や温度も味に大きく作用します。また、記憶や見た目、音や情報も影響しています。さらに楽しい雰囲気や食べることも大事です。
9月	ごはん とりのからあげ のりサラダ ピリからみそじる	米 とり肉 しょうゆ しょうが にんにく 酒 塩 こうじ 塩 かたくりこ 米こ 油 のり キャベツ にんじん 小松菜 きゅうり とり肉 ドレッシング 酢 しょうゆ さとう ごま油 ごま こんぶ・けずり節(だし用) みそ キムチ たら 豆 大根 にんじん じゃがいも 長ねぎ	634 29.9 19.9 2.2	964 40.1 30.1 2.9	嶺南中学校の給食部が調査した3年生のリクエスト献立です。中学3年生には最後の給食です。栄養が管理されている食事を食べる期間は短いです。自分の体を健康にするために、1食1食を大事に食べてください。
10月	肉そぼろどん なめこじる あまなつ	米 ぶた肉 とり肉 玉ねぎ にんにく しょうが 大豆 ごま油 酒 さとう みそ しょうゆ みりん ごま もやし キャベツ にんじん 小松菜 ドレッシング こんぶ・けずり節(だし用) みそ 長ねぎ 豆 油あげ 大根 なめこ 葉大根 あまなつ	632 30.3 19.2 2.2	843 38.5 22.8 2.9	あまなつの特徴は、プチプチとした食感と、甘酸っぱくてさわやかな香りです。少し苦みを感じるかもしれませんが、この苦みには体の中をきれいにする働きがあります。
11月	ごはん / ヨーグルト にらまんじゅう(小① 中②) わかめサラダ ちゅうかたまごスープ	米 / ヨーグルト にらまんじゅう むしどり わかめ きゅうり キャベツ ごま油 しょうゆ 塩 レモン こしょう 酢 さとう ごま ぶた肉 玉ねぎ にんじん コーン 葉大根 しょうが 油 酒 フイヨン がらスープ 塩 こしょう たまご ルウ	587 22.6 15.1 2.0	838 30.6 19.4 2.6	15年前の今日、東日本大震災がありました。つらい思い出をした人がたくさんいます。学校に来ること、給食が食べられることは当たり前のごとではありません。友達と一緒に食べられることに感謝して食べてください。
12月	ごはん サバのスタミナづけ 菜の花のツナマヨ和え とうにゅう仕立てのみそじる	米 サバ キムチの素 しょうゆ 酒 ごま油 にんにく しょうが ごま さとう ツナ レモン 菜花 キャベツ きゅうり マヨネーズ しょうゆ さとう 塩 こんぶ・けずり節(だし用) みそ ぶた肉 大根 れんこん にんじん 油あげ 長ねぎ 豆乳	656 30.7 24.3 2.8	874 38.7 29.1 3.5	サバやイワシのように背中が青い色をしている魚のことを「青魚」と呼びます。青魚の油には記憶力や学習能力を高める手助けをするDHAという栄養素が含まれています。
13月	ごはん / りんご ぶた肉のかおり焼き 小松菜とハムのごま風味和え のっぺいじる	米 / りんご ぶた肉 にんにく しょうが しょうゆ 酒 さとう ごま油 玉ねぎ ごま 焼肉のタレ 小松菜 菜花 きゅうり キャベツ ハム たまご しょうが しょうゆ さとう ごま油 ごま 塩 けずり節(だし用) とり肉 大根 にんじん さつまいも ごぼう ししいけ こんにゃく 葉大根 しょうゆ 酒 米こ	668 28.7 20.7 2.4	887 36.4 24.7 3.1	りんごには、おなかの調子を整える「食物繊維」や、疲れをとる「リンゴ酸」、肌をきれいにする「ビタミンC」が詰まっています。さらに「ペクチン」という体に悪い物を外に出す働きをする栄養素が含まれています。
16月	ごはん / お祝いクレープ とり肉とじゃがいものあげに こんぶ和え とんじる	米 / お祝いクレープ とり肉 しょうが 酒 しょうゆ かたくりこ 米こ じゃがいも 油 しょうゆ みりん さとう こんぶ キャベツ 大根 葉大根 小松菜 にんじん ごま油 しょうゆ 塩 こしょう こんぶ・けずり節(だし用) みそ ぶた肉 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ れんこん さつまいも 豆 油あげ	775 27.6 27.0 2.4	916 34.3 26.8 3.0	今日は小学6年生の最後の給食です。中学校に行ったら、給食の時間が短くなったり、食べる量が多くなったりと同じ給食でも違うことが多くなります。自分の体と心を作るために食べることもがんばってください。
17月	野菜あんかけどん とりだんごじる さくらもち	米 ぶた肉 うすらたまご 玉ねぎ 白菜 にんじん もやし たけのこ ししいけ きくらげ しょうが にんにく ごま油 酒 がらスープ 八宝菜の素 しょうゆ かたくりこ こんぶ・けずり節(だし用) みそ とり肉 大根 にんじん えのきたけ 豆 葉大根 さくらもち	703 29.6 18.4 2.4	906 37.1 21.7 3.0	さくらもちには江戸時代に東京にある「長命寺」の門番が、桜の葉を塩漬けにして、おもちを包んで売り出したのが始まりです。葉っぱにはおもちに桜の香りをつけたり、おもちの乾燥を防いだりする働きがあります。
18月	ごはん ミナミカマスの塩焼き 肉じゃが けんちんじる	米 ミナミカマスの塩焼き ぶた肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん こんにゃく えだ豆 油 だし 酒 さとう しょうゆ みりん けずり節(だし用) とり肉 豆 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ ししいけ しょうゆ 酒 みりん ごま油 塩	595 29.3 15.9 1.9	811 38.7 19.1 2.6	ミナミカマスは脂ののったサワラに味が似ていることから、日本では「銀サワラ」という名前で広く流通しています。ニュージーランドやオーストラリア沿岸の暗くて深い海に住む深海魚です。
19月	ごはん オムレットマトソース ツナサラダ 白菜のクリームに	米 オムレット 大豆バター にんにく 玉ねぎ トマト いちじく ワイン ケチャップ デミグラスソース さとう ツナ レモン キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ 油 しょうゆ こしょう 塩 さとう からし 酢 ベーコン とり肉 玉ねぎ にんじん 白菜 コーン 白いんげん豆 バター チーズ 牛乳 豆乳 米こ 生クリーム ワイン ローレル 塩 こしょう フイヨン コンソメ	668 21.9 25.6 2.6	912 28.2 32.4 3.4	白菜にはカゼを予防する「ビタミンC」やおなかの調子を整える「食物繊維」がたっぷり含まれています。特にビタミンCは葉の外側の緑色が濃い部分に多く含まれています。
23月	ごはん / フルーツあんじん メヒカリのからあげ シャキシャキ和え じゃがいもとわかめのみそじる	米 / フルーツあんじん メヒカリのからあげ 油 れんこん にんじん きゅうり コーン キャベツ 葉大根 カツオ節 ドレッシング こんぶ・けずり節(だし用) みそ 豆 わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ	617 27.3 15.8 1.9	792 32.4 16.9 2.4	今年度の給食も今日が最後です。日々の給食からどんなことを学びましたか？ 給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、みなさんを大切に思う気持ちも詰まっています。1年間、ありがとうございました。

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆学校給食摂取基準《小学校(中学年)・中学校》→エネルギーkcal《650・830》たんぱく質g《26.8・34.2》脂質g《18.1・23.1》食塩g《2未満・2.5未満》

※給食費3月分の振替は、3月25日(水)です。振替日の前日までに残高確認をお願いいたします。(小学校5150円、中学校6000円)

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いする「ひな祭り」です。
ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人々の間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

ひな祭りの食べ物

ひしもち



みどりしるもも さんしよく
緑・白・桃(ピンク)の三色を
かさ びしがた ゆき
重ねた、菱形のもち。雪の下か
ら新芽が芽吹き、桃の花が咲く
はる ようす ひょうげん
春の様子を表現しているときれ
ますが、色や形、重ね方など、
ちが
地域によって違いがあります。

ひなあられ



もとはひしもちを砕いて作ら
れていました。関東と関西で
大きく異なり、関東地方では
こめつぶが あま がし かんさい
米粒型の甘いポン菓子、関西
地方では直径1cm程の丸型の
あられが親しまれています。

白酒



桃の花びらを酒に浸した「桃花
酒」を飲む風習がありましたが、江
戸時代に「白酒」が売り出される
と、たちまち人気を集めて定着しま
した。白酒はアルコールを含むた
め、子ども向けには、米麹から作る
あまざけ もち
甘酒などが用いられます。

各地のひな菓子



おこしもん
おいちけん
(愛知県)



いがまんじゅう
あいけんにしむかひしき
(愛知県西三河地域)



ひちぎり
もようみ
(京都府)



おいり
とつりけん
(鳥取県)



からすみ
ざぶけん
(岐阜県)



くじらもち
やまがたけん
(山形県)



ひなまんじゅう
いわてけん
(岩手県)



うすまきもち
かがけん
(香川県)

ちらしずし



酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩り
よく散らしたお寿司。ひな祭りの食べ物として定着した
のは最近のごとで、もとは、塩漬けにした魚と米を発酵
させた「なれずし」が食べられていたとされています。

はまぐりのうしお汁



はまぐりは、対になった貝殻でないところが
ぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴と
されています。良い縁に恵まれて、幸せになれ
るようにという願いが込められています。