



3月給食だより



令和8年3月2日
学校給食課
米原市立西部給食センター

白ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は一年間のまとめの月です。毎日を生き生きと過ごすためには、健康な身体をつくるのが大切です。給食の時間や授業で学んだことを活かし、「食べたもので身体が作られていく」ことを意識して、好き嫌いをせず、何でも食べるようにしましょう。また、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけるようにしましょう。



月	火	水	木	金
2 ツナのフレンチサラダ <p>チョコは、カカオ豆に砂糖や乳製品などを加えて、甘く食べやすくしています。</p>	3 お祝いドーナツ <p>今日は卒業・卒園お祝い給食です。人気メニューでお祝いしましょう。</p>	4 バンバンサラダ <p>この時期は空気が乾燥し、体の水分が失われます。こまめに水分をとりましょう。</p>	5 かな新水(圓中2) クリーム大福(中3中4) <p>今日はひなまつりとお誕生日給食です。3月生まれのみなさんをお祝いしましょう。</p>	6 納豆 <p>今日はふるさと滋養給食の日です。ほんもろこは、びわ湖の固有種です。</p>
9 中華サラダ <p>白湯は、鶏ガラや豚骨を煮込んで作る白く濁った濃厚なスープです。</p>	10 かまか野菜サラダ <p>なめこのぬめり成分「ペクチン」は、お腹の腸子を整える働きがあります。</p>	11 野菜の和風サラダ <p>3~5月頃に収穫する「春にら」は、葉が柔らかく香りが強いのが特徴です。</p>	12 一食デコポン <p>「食べ物の旅〜千葉〜」です。千葉県の特産物や郷土料理を味わいましょう。</p>	13 一食棒チズ <p>今日は防災給食です。東日本大震災から15年。防災について考えましょう。</p>
16 ツツとほろ小豆の和え <p>ほうれん草は、骨の健康に大切なカルシウムやビタミンKが豊富です。</p>	17 ココア・グット <p>今日はかみかみ給食です。よくかむことを意識して食べましょう。</p>	18 れんこんきんぴら <p>今日は日本食生活の日です。主食、主菜、副菜を揃えた食事を楽しみましょう。</p>	19 ハムとピーマンの酢物の物 <p>キムチは、白菜などの野菜を唐辛子などの薬味で漬けた韓国の発酵食品です。</p>	20 春分の日
23 ツツとほろ小豆の和え <p>今年度最後の給食です。クラスのみなさんと楽しくいただきます。</p>	<p>※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。 保護者の皆様へ 給食費はすべて給食の食材にあてられます。毎月の給食費は、期日までに必ず納めましょう。</p>			

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、お祝いをする「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」ども呼ばれます。



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びと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。



★3月6日(金)は、卒業式のため、中学校の給食はありません。
★3月18日(水)は、卒業式のため、小学校の給食はありません。

ひな祭りの食べ物

ひしもち

みどろ、しろ、もも(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現していると考えられますが、色や形、重ね方など、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、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形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み、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。

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形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。

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ことで、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。

1年をふりかえろう！給食チェックめいろ。

めいろのルール

- ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
- ②同じ道を通らないこと。
- ③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。



スタート

Q. 給食の前にしっかり手を洗えましたか?

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 食事のあいざつができましたか?

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 好き嫌いなく食べられましたか?

食べられた…5点
まあまあ食べられた…3点
食べられなかった…0点

Q. 給食当番を協力してできましたか?

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. よくかんで食べることができましたか?

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. いろいろな食べ物を食べることができましたか?

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. おはしを使って上手に食べることができましたか?

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. いろいろな食べ物を給食時間を楽しめましたか?

とても楽しめた…5点
まあまあ楽しめた…3点
あまり楽しめなかった…0点

ゴール



- 🌸 35点~40点…よくがんばりました！
すばらしいです！1年間、給食の時間をとても大切にすごせましたね。これからも、おいしく楽しく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。
- 😊 25点~34点…よくできました！
がんばりましたね。給食の時間に大切なことをたくさんできるようになりました。次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみましょう。
- 😊 15点~24点…もう少しがんばろう！
給食の時間、楽しくすごしていますか？次は、「これだけはがんばろう！」ということを一つ決めて、取り組んでみましょう。
- 😞 0点~14点…もっとがんばろう！
できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生やお友達に相談しながら、一つずつできるようにしていきますよ。きっと、もっと楽しい給食の時間にできますよ！

☆お手紙・寄せ書き、ありがとうございました!!

1月の給食週間に、小学校、中学校のみなさんからお手紙や寄せ書きをたくさんいただき、給食づくりの励みになりました。給食センターの廊下や会議室などに掲示させていただきました。
また、お手紙には、好きなメニューやリクエストメニューも書いてくださり、今後の献立作成の参考にさせていただきたいと思っております。



日	曜日	こんだて	体内での働き			脂質	たんぱく質	エネルギー
			赤	青	緑			
2	月	チョコチップパン 牛乳 ガリックチキン ツナのフレンチサラダ パンプキンポタージュ	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 まぐろ(ツナ)	コッペパン チョコチップ 砂糖 バター パン粉 卵 揚げ油 オリーブ油 フレンチドレッシング	かぼちゃ たまねぎ パセリ にんにく キャベツ きゅうり にんじん	442 19.9 18.5	713 30.8 27.5	809 35.0 31.1
3	火	カレーライス 牛乳 焼きハンバーグ 福神漬サラダ 祝儀ドーナツ	豚肉 チーズ 普通牛乳 ハンバーグ	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 カレールウ まろやかカレールウ ドーナツ	たまねぎ にんじん にんにく 福神漬 はくさい	609 17.5 23.6	890 25.7 29.8	971 27.7 31.0
4	水	ごはん 牛乳 えびのチリソース パンパンジーサラダ 彩り団子の中華スープ	普通牛乳 野菜入り肉団子 えびフリッター 鶏肉	こめ 強化米 マロニー じゃがいも キャノーラ油 砂糖 でん粉 棒々鶏ドレッシング	もやし にんじん ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ スイートコーン	411 13.6 14.9	684 21.7 22.9	778 24.3 25.3
5	木	ちらしずし 牛乳 メンチカツ 小松菜のごまマヨネーズ和え てまりふのすまし汁 ひなあられ(中2) クリーム大福(中3のみ)	普通牛乳 豆腐 かまぼこ メンチカツ チキンハム	こめ 強化米 キャノーラ油 てまりふ イグアルマヨネーズ ごま ひなあられ(中2) クリーム大福(中3のみ)	ちらしずしの素 えのきだけ にんじん たまねぎ みつば こまつな キャベツ	444 17.0 16.5	698 25.8 25.0	774 27.2 27.2
6	金	ごはん 牛乳 ほんもろこの南蛮漬 フロccoliのサラダ 豚汁 納豆	普通牛乳 油揚げ 豆腐 豚肉 みそ ほんもろこ 鶏肉 納豆	こめ 強化米 さといも でん粉 小麦粉 キャノーラ油 砂糖 野菜ドレッシング	だいこん にんじん ねぎ たまねぎ フロccoli キャベツ	427 20.0 15.8	699 32.7 23.8	808 37.5 26.9
9	月	パイタンラーメン 牛乳 にんじんの蒸しケーキ 中華サラダ	豚肉 なんと 普通牛乳 鶏卵 鶏肉	中華めん ごま油 蒸しケーキミックス 砂糖 パター キャノーラ油 マロニー ごま	たまねぎ にんじん はくさい きくらげ ねぎ きゅうり	456 18.9 13.6	707 29.0 20.2	786 32.0 22.3
10	火	ごはん 牛乳 野菜入り焼肉 かぼちゃサラダ なめこのみそ汁	普通牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 豚肉 チキンハム	こめ 強化米 キャノーラ油 イグアルマヨネーズ	だいこん なめこ ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく かぼちゃ きゅうり	426 18.7 16.2	715 31.6 25.5	814 35.9 28.5
11	水	ごはん 牛乳 ぶりのフライ 野菜の和風サラダ にらたまスープ	普通牛乳 鶏卵 ベーコン ぶりのフライ まぐろ(ツナ) かつお節	こめ 強化米 でん粉 キャノーラ油	スイートコーン たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	442 17.7 16.2	685 26.1 22.8	756 28.1 24.5
12	木	ごはん 牛乳 あじのさんが風フライ 菜の花のごまマヨネーズ和え 鶏とせ風汁 一食デコポン	普通牛乳 根菜入りつくね 豆腐 あじのさんが風フライ チキンハム	こめ 強化米 キャノーラ油 イグアルマヨネーズ ごま	だいこん にんじん しいたけ ごぼう ねぎ キャベツ 菜の花 デコポン	472 16.6 17.7	706 23.1 25.3	823 27.2 29.4
13	金	救給カレー(非常食用) 牛乳 トンカツ 切干大根のサラダ 白菜とベーコンのスープ 一食棒チーズ	普通牛乳 わかめ ベーコン トンカツ まぐろ(ツナ) チーズ	救給カレー(非常食用) キャノーラ油 イグアルマヨネーズ	はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん しいたけ 切干大根 きゅうり	564 18.7 29.9	681 24.8 36.3	920 30.1 47.8
16	月	けんちんうどん 牛乳 さわらの竜田揚げ ツナとほうれん草のおかか和え	鶏肉 油揚げ 普通牛乳 さわらの竜田揚げ まぐろ(ツナ) かつお節	うどん さといも ごま油 キャノーラ油 砂糖	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ほうれん草 もやし	453 22.5 17.1	685 32.8 24.5	803 38.0 27.7
17	火	ごはん 牛乳 イカのオイル焼き ごぼうサラダ ひじきの磯煮 コアヨーグルト	普通牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ だいたい チキンハム ヨーグルト	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 でん粉 イグアルマヨネーズ ごま	にんじん こんにゃく ごぼう きゅうり	481 22.5 16.1	749 32.2 24.0	838 36.1 26.6
18	水	ごはん 牛乳 さけのマヨネーズ焼き れんこんきんぴら 里いものみそ汁	普通牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ さけ さつま揚げ	こめ 強化米 さといも イグアルマヨネーズ ごま油 砂糖 ごま	たまねぎ パセリ れんこん こんにゃく にんじん いんげんまめ	421 21.2 15.7	684 32.7 24.0	763 34.5 26.1
19	木	豚キムチ丼 牛乳 揚げしゅうまい ハムとピーマンの酢の物	豚肉 普通牛乳 ポークしゅうまい チキンハム	こめ 強化米 ごま油 砂糖 でん粉 キャノーラ油	にんにく しょうが たまねぎ 白菜キムチ にんじん ごぼう にら ピーマン もやし	456 19.0 16.9	707 28.7 23.4	825 33.5 27.4
23	月	食パン のむヨーグルト とりと野菜のフリット ツナサラダ 大豆とじゃがいものミートソース煮 一食いちごジャム	のむヨーグルト だいたい 豚ひき肉 とりと野菜のフリット まぐろ(ツナ)	食パン じゃがいも キャノーラ油 ハヤシルウ イグアルマヨネーズ いちごジャム	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	398 15.2 13.2	680 26.2 25.3	834 32.0 31.6

ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょうか。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。

