

# 3月給食だより



令和7年2月28日  
渋谷区立原宿外苑中学校  
栄養士 高田 成美

## 1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



## 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます!

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



## もうすぐ春休み!



## 新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

## 春の行事と行事食



3月3日

◆ひなまつり◆



はまぐりの潮汁



ひしもち

3月20日ごろ

◆春分の日 (春のお彼岸)◆



ぼたもち

桜開花のころ

◆お花見◆



花見団子



行楽弁当

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1食分 たんぱく質 脂質
			たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂質	カロテン	その他ビタミン	
			鶏肉, ★油揚げ, ★たまご, 鶏肉	寒天, ★調理用牛乳, ★生クリーム, ★牛乳	精白米, 上白糖, 白玉粉	白ごま, 白すりごま	にんじん, さやいんげん, なばな, こまつな	れんこん, ほししいたけ, かんぴょう, もやし, 玉葱, ねぎ, いちご	
3月	ちらし寿司 菜の花のごま和え 白玉汁 三色ゼリー 	○							726 kcal 28.2 g 25.4 g
4月	三色揚げパン★ (抹茶・ココア・きな粉) バリバリサラダ★ ポークピーンズ 	○							825 kcal 32.1 g 38.5 g
5月	カレーライス★ チョレギサラダ★ プリン★ 	○							918 kcal 29.2 g 33.7 g
6月	ごはん 魚のスタミナ焼き たくあんのごま和え 豚汁★ 	○							704 kcal 38.0 g 23.9 g
7月	味噌ラーメン★ ジャンボ揚げ餃子★ 	○							866 kcal 33.4 g 35.2 g
10月	ソースカツ丼★ 味噌汁★ 	○							835 kcal 31.2 g 30.0 g
11月	クリームソーススパゲッティ じゃこ入り海藻サラダ フルーツポンチ★ 	ジョア							802 kcal 28.6 g 28.2 g
12月	ごはん ハンバーグ★ さっぱりポテトサラダ オニオンスープ 	○							784 kcal 30.3 g 31.1 g
13月	ごはん 韓国のり風ふりかけ ピリ辛肉じゃが 野菜のナムル★ 	○							722 kcal 31.7 g 20.7 g
14月	黒砂糖パン トマトシチュー ガーリックサラダ ガトーショコラ★ 	○							908 kcal 32.2 g 43.0 g
17月	豚キムチ丼 中華スープ★ いちご食べ比べ (淡雪(あわゆき)・あまおう) 	○							737 kcal 31.3 g 25.2 g
18月	赤飯 鶏の唐揚げ 三色和え すまし汁 	東京牛乳							782 kcal 32.7 g 31.0 g
21月	きつねうどん 浅漬け 二色ぼたもち (きな粉・ごま) 	○							739 kcal 30.9 g 22.3 g
24月	ペペロンチーノピラフ じゃがいものハニーサラダ ABCスープ せとか 	○							780 kcal 24.7 g 30.4 g



3日(月) ひな祭り献立

3月3日の「ひな祭り」は、女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のごとで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物並びます。



ひしもちの意味

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。

21日(金) 春のお彼岸(ひが)献立

「彼岸(ひが)」は、春と秋の2回あり、それぞれ春分の日と秋分の日を中心に前後3日、合計7日間続きます。春のお彼岸には「ぼたもち」、秋のお彼岸には「おはぎ」がよく作られますが、どちらも同じものです。季節に咲く花で呼び分けられていて、春に咲く「ぼたん」、秋に咲く「はぎ」が、名前の由来となっています。



旬の果物

14日(金)【とちおとめ】栃木県で開発されたいちご。  
17日(月)【淡雪(あわゆき)】白みがかった淡いピンク色のいちご。  
【あまおう】あまい、まるい、おおい、うまいの頭文字から名づけられました。  
24日(月)【せとか】「かんきつ類の大トロ」と呼ばれていて、とろとろの食感、甘い果汁が特徴です。



3月の献立は、3年生のリクエストに出来る限り沿った献立にしました。中学校生活最後の月の給食です。どうぞ、お楽しみください。

【リクエスト集計結果】

(アンケート作成・集計 3年保健給食委員)

「主食部門」

1位	ラーメン(味噌ラーメン)
2位	カレーライス
3位	揚げパン

「主菜部門」

1位	とんかつ
2位	ハンバーグ
3位	ジャンボ揚げ餃子

「副菜部門」

1位	ナムル
2位	バリバリサラダ
3位	チョレギサラダ

「汁物部門」

1位	味噌汁
2位	豚汁
3位	中華スープ

「デザート部門」

1位	フルーツポンチ
2位	ガトーショコラ
3位	プリン

※アレルギー食品には記号を表示しています。※食材料調達の都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。