

# 3月給食だより



令和8年2月26日

渋谷区立原宿外苑中学校

栄養士 高田 成美



## 1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食も、残りわずかとなりました。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。今年度の自分を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p><b>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？</b></p>	<p><b>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？</b></p> <p>いただきます</p>	<p><b>おはしを正しく使う ことができましたか？</b></p>
<p><b>よくかんで味わって 食べられましたか？</b></p>	<p><b>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか？</b></p> <p>バランス</p>	<p><b>自分に必要な量を 考えて食べるこ うことができましたか？</b></p>
<p><b>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</b></p>	<p><b>行事食や郷土料理 について知ること ができましたか？</b></p>	<p><b>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</b></p>

## 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。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。



# 3月 学校給食予定献立表

実施日 日 曜	献立名 ★マークはリクエスト献立です。	主な材料とその働き						栄養量		
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2月	★ナンピザ 牛乳 パリップスープ ブルーベリーヨーグルト	ベーコン レンズまめ	チーズ 牛乳 生クリーム ヨーグルト	トマト にんじん	にんにく 玉葱 マッシュルーム しょうが ブルーベリー レモン	ナン	オリーブ油 油 砂糖	764	31.6	33.5
3火	ちらしずし 牛乳 菜の花のごま和え すまし汁 ひなまつり三色ゼリー 【桃の節句献立】	鶏肉 油揚げ 鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ 粉寒天 生クリーム	にんじん きぬぎさや 菜ば な 青菜	れんこん 干し椎茸 かんぴょう 緑豆もやし たけのこ ねぎ	米	砂糖 白ごま 白すりごま 油	717	23.9	24.2
4水	麦ごはん 牛乳 ★メカジキの唐あげ生姜ソース 豚汁	めかじき 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳	赤パプリカ にら にんじん	キャベツ 玉葱 黄パプリカ えのきたけ にんにく しょうが ごぼう だいこん ねぎ	米 大麦 じゃがいも こんにやく 片栗粉	砂糖 ごま油	774	32.6	29.6
5木	★三色揚げパン (きな粉・シュガー・ココア) 牛乳 わかめサラダ トマト風ボルシチ	きな粉 豚肉	牛乳 わかめ 生クリーム	にんじん トマト	きゅうり キャベツ もやし ホールコーン 玉葱 ピーツ	ミルクパン じゃがいも	砂糖 ごま油 白ごま オリーブ油 油	744	27.8	35.9
6金	★豚キムチ丼 牛乳 ワンタンスープ	豚肉	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ 白菜キムチ 玉葱 はくさい もやし たけのこ しょうが	米 ワンタンの皮	砂糖 ごま ごま油 油	730	28.8	24.7
9月	きつねうどん 牛乳 野菜のしらす和え 二色ぼたもち (きな粉・黒ゴマ)	油揚げ 豚肉 きな粉	牛乳 わかめ ★しらす干し	にんじん 青菜	ねぎ キャベツ きゅうり	冷凍うどん もち米 米	砂糖 ごま 黒すりごま 油	797	30.5	28.1
10火	海鮮天ばら丼 牛乳 のっぺい汁 せとか	赤魚 ★えび 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	★さくらえび 牛乳	しゅんぎく にんじん	玉葱 だいこん しめじ ねぎ せとか	米 さつまいも 薄力粉 片栗粉	砂糖 油	839	34.6	23.1
11水	ごはん 牛乳 ★ハンバーグ ★カルボナーラポテト ★トマト入り卵スープ	豚ひき肉 ベーコン 鶏肉 ★たまご	牛乳 生クリーム 粉チーズ	トマト パセリ	玉葱 にんにく	米 パン粉 じゃがいも 片栗粉	砂糖 油	859	37.0	38.4
12木	★カレーライス 牛乳 チョレギサラダ ★フルーツポンチ	鶏肉	牛乳 わかめ 刻みのり	にんじん トマト 水菜	にんにく しょうが 玉葱 りんごキャベツ もやし きゅうり パインみかん りんご	米 大麦 じゃがいも 薄力粉 白玉団子	バター ごま油 砂糖 白ごま 油	837	24.3	25.3
13金	★味噌ラーメン ★ジャンボ揚げ餃子 ★セレクトドリンク	豚ひき肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ ホールコーン もやし ねぎ キャベツ	中華めん ぎょうざの皮 片栗粉	砂糖 ごま油 白すりごま 油	744	29.2	34.0
16月	ごはん 牛乳 ブリのガーリックソース ★パリパリサラダ 鶏つくねの豆乳スープ	ぶり 鶏ひき肉 豆乳	牛乳	にんじん	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり だいこん 干し椎茸 はくさい ねぎ	米 ワンタンの皮 片栗粉 パン粉	砂糖 油 ごま油 ごま	824	39.2	29.7
17火	ポロネーゼ 牛乳 ペイズンヌスープ ★ガトーショコラ	豚肉 牛肉 ベーコン ★たまご	粉チーズ 牛乳 生クリーム	トマト にんじん	にんにく セロリ 玉葱 しめじ トマト キャベツ ホールコーン マッシュルーム いちご	ペンネ じゃがいも 薄力粉 チョコレート	オリーブ油 砂糖 バター 油	843	29.0	37.8
18水	赤飯 牛乳 ★鶏のから揚げ じゃがいもの土佐和え 味噌汁	ささげ 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ		しょうが にんにく えのき ねぎ	米 もち米 片栗粉 米粉 じゃがいも 麩	黒ごま 砂糖 ごま油 油	801	35.5	33.1
23月	しじゅうしい(しし=豚肉 じゅうしい=炊き込みごはん) 牛乳 ビーンズサラダ イナムドウチ ちんすこう 【郷土料理献立: 沖縄県】	かつお節 豚肉 大豆 ★かまぼこ 生揚げ 味噌 白みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん ごまつな	えだまめ キャベツ カリフラワー ホールコーン 干し椎茸	米 こんにやく 薄力粉	油 白ごま 白すりごま 白ねりごま 砂糖 ラード	830	33.2	29.8
24火	★カレーパン 牛乳 ポトフ せとか	豚ひき肉 ★たまご 鶏肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ せとか	ミルクパン 薄力粉 パン粉 じゃがいも	バター 油	753	29.1	32.0

## 3月食育だより

3日(火) 給食で味わう桃の節句献立

3月3日は「桃の節句」です。「ひなまつり」ともいい、女の子の健やかな成長と幸せと願う行事です。給食でも桃の節句にちなんだ献立を味わい、季節の行事に親みましょう。

ひな祭りの食べ物

### ひしもち

緑・白・桃(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。

### 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すし。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことです。もとは、塩漬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。

### 9日(月) 春のお彼岸(ひがん)献立

「彼岸(ひがん)」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。

3月20日(水) 春分の日(春のお彼岸)

ぼたん

はぎ

春分の日、昼と夜の長さが同じくらいになる日、ご先祖さまに感謝する日です。

### おなご Go!

3年生は、小学校からの9年間で、約1650回の給食を食べてきました。

### お忘れなさい

明日で最後か...

どうしたの?

お別れするの、さびしいの

卒業だもんね

でもね、わたしはあなたの元気を支えることができているよ

これからも食べてね

長い間ありがとう!!

Hug!!

卒業生はもうすぐ最後の給食です。これからも食べることを大切に!

給食回数 15回

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。※ 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。