

日	曜日	献立名		主な材料とそのはたらき			栄養量			
		主食等	牛乳	おかず	熱や力になるもの (黄)	血や肉・骨をつくるもの (赤)	体の調子をとのえるもの (緑)	エネルギー kcal	たん白質 g	
2	月	酢めし	牛乳	紅白すまし汁、さわらのマヨネーズ焼き ちらし寿司の具 <b>ひなまつり献立</b>	酢めし、ノンエッグマヨネーズ 植物油、砂糖	牛乳、鶏肉、はんぺん、さわら チーズ、油揚げ、鶏卵	にんじん、大根、ねぎ、えのきたけ、レモン、パセリ れんこん、干しいたけ、かんぴょう、絹さや	小 715 中 895	小 29.2 中 36.4	
3	火	地粉うどん	コーヒーマルク	きつねうどん汁、みそポテト小②中③ ひじきとツナのサラダ	地粉うどん、砂糖、小麦粉、じゃがいも 植物油、片栗粉	コーヒーマルク、豚肉、油揚げ、みそ ひじき、ツナ	にんじん、大根、ねぎ、干しいたけ、玉ねぎ キャベツ、小松菜、きゅうり	小 654 中 846	小 21.3 中 26.1	
4	水	わかめごはん	牛乳	なめこ汁 <b>我が家のおすすめ献立</b> たらと春雨の中華あんかけ、ブロッコリーのサラダ	ごはん、片栗粉、植物油、春雨 ごま油、砂糖、ごま	牛乳、わかめ、豆腐、みそ、たら	にんじん、ねぎ、キャベツ、なめこ、白菜 しょうが、ブロッコリー、ほうれん草、もやし	小 625 中 801	小 26.3 中 32.6	
5	木	きなこ揚げパン	牛乳	ポトフ、ビタミンサラダ ヨーグルト、イタリアンドレッシング	コッペパン、植物油、グラニュー糖 じゃがいも、イタリアンドレッシング	牛乳、きなこ、豚肉、ヨーグルト	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、パセリ 小松菜、きゅうり、赤・黄・緑ピーマン、コーン	小 601 中 773	小 23.8 中 30.0	
6	金	ごはん	牛乳	高野豆腐のみそ汁 <b>旬の果物</b> ソイ丼の具、清見オレンジ1/6	ごはん、じゃがいも、植物油 ルウ、砂糖	牛乳、高野豆腐、みそ、豚肉 大豆、ベーコン	にんじん、ねぎ、キャベツ、小松菜 春菊、清見オレンジ	小 633 中 789	小 28.0 中 35.2	
9	月	ごはん	牛乳	トントロンスープ、チーズタッカルビ クルトンサラダ	ごはん、片栗粉、砂糖、水あめ ごま、ごま油、クルトン、植物油	牛乳、豚肉、茎わかめ、鶏肉 鶏卵、チーズ	にんじん、しょうが、ねぎ、干しいたけ ほうれん草、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり	小 626 中 788	小 25.1 中 32.0	
10	火	ホット中華めん	牛乳	ごまみそラーメンスープ <b>折原小リクエスト</b> 春巻き、フルーツポンチ	中華めん、植物油、ごま、ごま油 小麦粉、砂糖、片栗粉、春雨、ゼリー	牛乳、豚肉、みそ	にんじん、にんにく、しょうが、玉ねぎ、メンマ、にら もやし、コーン、ねぎ、キャベツ、みかん、パイン、もも	小 631 中 855	小 20.8 中 27.8	
11	水	ごはん	牛乳	ポークカレー、揚げ鶏のすだちソース 春雨サラダ <b>新メニュー</b>	ごはん、植物油、じゃがいも、ルウ 片栗粉、砂糖、春雨、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、ハム	にんじん、にんにく、しょうが、玉ねぎ グリーンピース、すだち、キャベツ、きゅうり	小 779 中 922	小 28.6 中 35.2	
12	木	はちみつパン	牛乳	スパゲティナポリタン、焼きウインナー② オニオンサラダ	はちみつパン、スパゲティ、オリーブ油 植物油、砂糖	牛乳、ベーコン、ウインナー	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース トマト、キャベツ、きゅうり、レモン	小 646 中 826	小 24.4 中 31.5	
13	金	ごはん	牛乳	豚汁、ヤンニョムチキン コーンサラダ 	ごはん、植物油、じゃがいも、片栗粉 砂糖、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、鶏肉	にんじん、しょうが、大根、ごぼう、ねぎ、にんにく コーン、キャベツ、きゅうり、レモン	小 696 中 なし	小 25.2 中 なし	
※中学校なし									中 なし	中 なし
16	月	ごはん	牛乳	野菜碗、鶏肉のパーベキューソース 野菜のごまマヨネーズあえ <b>季節のメニュー</b>	ごはん、植物油、じゃがいも、砂糖 片栗粉、ごま、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、生揚げ、みそ、鶏肉 かまぼこ	にんじん、ごぼう、大根、ねぎ、小松菜、しょうが、りんご にんにく、ほうれん草、ブロッコリー、キャベツ、レモン	小 667 中 820	小 26.5 中 32.3	
17	火	地粉うどん	牛乳	五目うどん汁、ウインナーの変わり揚げ ごまあえ	地粉うどん、小麦粉、ホットケーキミックス ごま、砂糖、植物油	牛乳、ちくわ、油揚げ ウインナー	にんじん、ねぎ、干しいたけ、小松菜 ほうれん草、キャベツ	小 614 中 822	小 23.3 中 30.8	
18	水	ごはん	牛乳	こしね汁、さばのみそ煮 海藻サラダ <b>新メニュー</b>	ごはん、植物油、こんにやく、砂糖 ごま、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、さば、みそ わかめ、昆布、杉のり、赤つものまた	にんじん、干しいたけ、ねぎ、しょうが キャベツ、コーン	小 589 中 733	小 24.7 中 30.9	
19	木	子どもパン	牛乳	クラムチャウダー、カツサンド(ソース) カリプロサラダ	子どもパン、バター、じゃがいも、ルウ 植物油、小麦粉、パン粉、砂糖	牛乳、ベーコン、あさり、脱脂粉乳 鶏肉	にんじん、玉ねぎ、コーン、パセリ、ブロッコリー カリフラワー、キャベツ	小 675 中 888	小 30.5 中 39.3	
献立は材料入荷等の都合により 変更することがあります。				給食回数 小学校14回 給食回数 中学校13回		平均栄養量 基準栄養量		小 654 中 828	小 25.6 中 32.3	
								小 650 中 830	小 基準内 中 基準内	

※ 日にちにQ印がついている日は、「はし」を持ってきてください。

\* たんぱく質の基準栄養量は、小学校21g~33g、中学校27~42gです。

※ 金融機関の口座振替を利用されている方は、振替日と預貯金残高の確認をお願いいたします。

＜今月の献立メモ＞

行事食	2日	ひなまつり献立
季節のメニュー	16日	野菜のごまマヨネーズあえ
旬の果物	6日	清見オレンジ 1/6
リクエスト献立	10日	折原小リクエスト献立
新メニュー	11日	揚げ鶏のすだちソース
	19日	カツサンド(ソース)
わが家のおすすめ献立	4日	たらと春雨の中華あんかけ (桜沢小 6年 新井さん宅のレシピ)

ちらしずし



はまぐりのうしお汁



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  
定番なのは最近のことで、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。

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。



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  
躍できるようにと、いつまでも応援しています。

各地のひな菓子

おこしもん (愛知県)	いがまんじゅう (愛知県西三河地域)	ひちぎり (京都府)	おいり (鳥取県)
からすみ (岐阜県)	くしらもち (山形県)	ひなまんじゅう (岩手県)	うすまきもち (香川県)

3月給食だより

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」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。

ひな祭りの食べ物

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ますが、  
いろかたちかきかたちいさ  
色や形、重ね方など、地域によ  
って違いがあります。

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。

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、米麴か  
ら作る甘酒などが用いられます。

※物価高騰の対策として、保護者への負担を増やさないように、食材の  
一部を町の予算から提供します。今月は、主食の「ごはん、パン、めん類」や、  
おかずの一部になります。