

令和8年

3月給食だより

今月の給食目標

いちねんかん しょくじ
一年間の食事を
ふ かえ
振り返ろう。



今月の平均栄養価

	小学	中学
エ	627	751
たん	23.6	27.9
脂	20.0	22.7
カ	336	363
塩	2.6	3.1

エ：エネルギー (kcal)
たん：たんぱく質 (g)
脂：脂質 (g)
カ：カルシウム (g)
塩：塩分 (g)

かみかみ献立

★ 行事食 特別献立

日	献立 ():アレルギー品目	献立			*家庭
		赤	緑	黄	
2 (月)	牛乳(乳) 麦ごはん ポークカレー チキンカツ イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 チキンカツ	人参 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	麦ごはん じゃがいも カレールー 油 ドレッシング	魚
受験生応援献立					
3 (火)	牛乳(乳) ちらしずし あさりのすまし汁 花形とうふハンバーグ いそあえ ひなあられ	牛乳 あさり とうふハンバーグ のり	人参 大根 えのき みつば かんぴょう だけのこ れんこん 干しいたけ キャベツ もやし	ごはん ふ 水あめ 砂糖 片栗粉 ひなあられ	肉
ひな祭り献立					
4 (水)	牛乳(乳) コッペパン(乳) コンソメスープ 白身魚のフライ(魚) タルタル風サラダ	牛乳 ベーコン 白身魚フライ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも 油 ノンエッグタル タルタル ノンエッグマヨ ネーズ	きのこ
5 (木)	牛乳(乳) 麦ごはん 豚肉と大根のみそ煮 納豆 ごま酢あえ(ごま)	牛乳 豚肉 納豆 みそ	ごぼう 人参 大根 こんにゃく 枝豆 干しいたけ 小松菜 もやし	麦ごはん じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	海藻
6 (金)	牛乳(乳) 中華めん わかめラーメンスープ ミニココア揚げパン(乳) ハンパンジーサラダ	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉	もやし 人参 コーン ねぎ にんにく きゅうり	中華めん ミニコッペパン 油 ドレッシング ココアパウダー	果物
9 (月)	牛乳(乳) 麦ごはん 豆ご汁(乳) おろしハンバーグ ツッあえ(魚)	牛乳 鶏肉 ハンバーグ ツッ	人参 大根 ごぼう ねぎ キャベツ 玉ねぎ きゅうり	麦ごはん じゃがいも 片栗粉 ドレッシング	きのこ
伊達市名産 豆ご					
10 (火)	牛乳(乳) わかめごはん 豚汁 鶏肉のからあげ(2個) 春雨サラダ(お祝いデザート (さくらんぼ))	牛乳 豚肉 鶏肉のからあげ ハム わかめ みそ	大根 人参 ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ きゅうり	ごはん 里芋 油 ドレッシング 春雨 ゼリー	緑黄色野菜
卒業お祝い献立					

日	献立 ():アレルギー品目	献立			*家庭
		赤	緑	黄	
11 (水)	牛乳(乳) コッペパン(乳) コーンポタージュ(乳) ウインナートマトソース(トマト) そえ野菜	牛乳 鶏肉 ウインナー	コーン 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー	コッペパン じゃがいも ポタージュルー 砂糖	豆
12 (木)	牛乳(乳) 麦ごはん 大根のみそ汁 さばの塩焼き(魚) きんぴらごぼう(魚)	牛乳 油揚げ 塩さば 豚肉 さつまいも わかめ みそ	大根 人参 ねぎ ごぼう 干しいたけ こんにゃく ざやいんげん	麦ごはん 砂糖 ごま ごま油	果物
13 (金)	牛乳(乳) ソフトめん みそうどんかけ汁 カレーコロッケ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 海藻ミックス	玉ねぎ ねぎ 人参 白菜 きゅうり 大根	ソフトめん カレーコロッケ 砂糖 油 ドレッシング	魚
16 (月)	牛乳(乳) 麦ごはん なめこ汁 いわしの生姜煮(魚) キャベツのおひたし	牛乳 とうふ いわしの生姜煮 わかめ みそ	大根 なめこ ねぎ キャベツ もやし 人参	麦ごはん ごま	肉
17 (火)	牛乳(乳) 麦ごはん にら玉スープ(卵) 春巻き くらげ中華サラダ	牛乳 鶏肉 たまご 春巻き 中華くらげ	玉ねぎ 人参 干しいたけ にら もやし キャベツ きゅうり	麦ごはん 片栗粉 油 砂糖	手
18 (水)	牛乳(乳) 黒パン(乳) ミネストローネ(トマト) 鶏肉のてりやき コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 ミックスビーンズ 鶏肉の照り焼き	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく きゅうり コーン	黒パン じゃがいも マカロニ 砂糖 ノンエッグマヨ ネーズ	緑黄色野菜
19 (木)	牛乳(乳) 鶏ごぼうごはん わかめと玉ねぎのみそ汁 キャベツメンチカツ 野菜のおひたし	牛乳 鶏肉 キャベツメンチカ ツ わかめ みそ	ごぼう 枝豆 干しいたけ 玉ねぎ えのき 小松菜 もやし 人参 しょうが	ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも	魚



1年間の振り返りをしよう!

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか。この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



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



ひな祭りのおはなし

ひな祭りは女の子の健やかな成長を願う行事です。願いを込めた料理やお菓子、季節の変わり目を表します。



ひな祭りの食べ物

ひなあられ もとはひしもちを砕いて作られています。関東では米粒形、関西では丸形が親しまれています。

ちらしずし 縁起の良い食べ物や旬の食べ物を彩りよく散らしたおすしです。食事が華やかになります。



はまぐりのうしお汁 はまぐりは、対になった貝殻でないこと、対になった貝殻でないことから、よい縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。



おうちで食べよう！給食レシピ☆



伊達市

【豆っこ汁 給食バージョン】

材料（4人分）

豆っこ	8個
鶏肉	40g
にんじん	40g
大根	60g
ごぼう	20g
ねぎ	30g
だしの素	3g
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
みりん	小さじ1
水	600ml

〈作り方〉

- ① にんじん、大根はいちょう切り、ごぼうはさががき、ねぎは小口に切る。
- ② 鶏肉とごぼうを炒める。（鶏肉から出る脂で炒める。焦げそうなときは少し水を加える。）
- ③ にんじん、大根を加えて軽く炒め、水を入れて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら豆っこを加えて5分煮る。
- ⑤ 調味してねぎを加えて出来上がり。

※ 調味料は量を調整してください。



伊達市「だってちゃん」

「豆っこ」と季節の野菜を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。パスタソースとの相性もよく、洋風に仕上げることもできます。



だてしほばらまちめいぶつ まめ じる 伊達市保原町名物「豆っこ汁」

「豆っこ」とは、青ばた大豆とじゃがいもで作っただんごのことです。豆の風味ともちもちとした食感が特徴です。「豆っこ汁」には豆っこの他に野菜や肉が入ります。豆っこは洋食のメニューにも利用することができます。全日空国際線の機内食にも採用されているそうです。大豆やじゃがいもなど、栄養価の高い食品から作られているため、料理に使えば栄養バランスもよくなります。赤ちゃんから高齢者まで食べることができるバランス栄養食です。9日の給食でいただきます。



お忘れないでね



そつぎょうせい さいご きゅうしよく
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！



えいようし ひとこと 栄養士からの一言

3月の献立を担当した遠藤です。3月も行事食や特別献立が多い月です。特に中学3年生のみなさんは最後の給食となるので、よく味わいながら楽しく食べてほしいと思います。卒業したあとも時々給食を思い出して、これからの食生活の見本にしてください。