

# 3月給食だより

水沢  
学校給食  
センター

令和8年3月 水沢小学校 こんだて表(前半)

都合により献立内容を変更することがあります。

## 3月の給食目標 1年間の食生活を振り返ろう



3月は1年間のまとめの時期です。みなさんは1年間の給食の時間にどんなことをどれだけ学ぶことができたでしょうか。体も心も大きく成長しましたね。食べられるようになった食べ物がありますか。食べ方や食べ物について新しく学んだことはありましたか。それぞれに1年間の振り返ってみましょう。そして4月から「食」に関して、どんなことをがんばりたいか考えてみましょう。

## 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3日はひなまつりメニュー \*

## ひな祭りの食べ物

### ひしもち

みどり、しろ、もも、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されますが、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。

### 白ざけ酒

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。

### 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。

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月			ちゅうかめん			中華めん	653 kcal
			みそラーメン	豚肉	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, もやし, メンマ, にら, ねぎ, コーン, きくらげ, にんにく, しょうが	油	25.5 g
			あぶらあげのごまずあえ	油揚げ	はくさい, こまつな, にんじん	砂糖, ごま	16.6 g
			おからむしパン	おから, 豆乳		薄力粉, 砂糖	2.3 g
3火	水 中 3 年 給 食 最 終 日!		ごはん			米	689 kcal
			セルフごもくちらずしのご	ひじき, 油揚げ, 鶏肉	にんじん, しいたけ, きぬさや, こんにゃく	油, 砂糖	24.7 g
			コンコンスナック	大豆, あおりの粉	れんこん, ごぼう	さつまいも, 油	18.1 g
			おいおいすまじる	鶏肉, かまぼこ, 出し昆布, かつお節	だいこん, にんじん, えのき, みずな, ねぎ	煮込み餅	2.4 g
			ひなあられ			ひなあられ	
4水			コシヒカリごはん			米	675 kcal
			さばのみそに こまつなとうふのサラダ	さば, みそ ハム, 豆腐, さざみのり	しょうが こまつな, キャベツ	砂糖 砂糖, 油	26.9 g 26.8 g
			たぬきじる	さつまいも, 油揚げ	にんじん, えのき, ほうれんそう, ねぎ, しょうが, こんにゃく		2.6 g
5木			コシヒカリごはん			米	617 kcal
			とりにくのコーンフレークやき のりずあえ	鶏肉, チーズ ツナ, さざみのり	ほうれんそう, キャベツ	ノンエッグマヨネーズ, パン粉, コーンフレーク	28.1 g 18.6 g
			じゃがいものみそじる	わかめ, みそ, みそ	玉ねぎ, ねぎ	じゃがいも	2.2 g
6金			ごはん			米	654 kcal
			てづくりさつまあげ くきわかめのきんぴら	すけとうだらすり身, ひじき まわかめ, 焼き竹輪	にんじん, いんげん, しょうが にんじん, ごぼう, つきこん	ノンエッグマヨネーズ, 油 油, 砂糖, ごま	25.3 g 22.5 g
			しおとりじる	鶏肉, 油揚げ	キャベツ, にんじん, ごぼう, こまつな, ねぎ	油, じゃがいも	2.2 g
9月			ごはん			米	634 kcal
			タレつきチキンカツ こんにゃくとあおなのからしあえ	鶏肉 油揚げ	こまつな, にんじん, もやし, こんにゃく	油, 砂糖 砂糖	28.0 g 18.1 g
			こころぽかぽかとんじる	豚肉	だいこん, にんじん, ごぼう, はくさい, なめこ, ねぎ	じゃがいも	2.3 g
10火			ごはん			米	628 kcal
			ホイコーローライスのぐ コーンとポテトのかきたまカレースープ	豚肉 豚肉, 豆腐, たまご	玉ねぎ, キャベツ, 青ピーマン, きくらげ, にんにく, しょうが コーン, えのき, こまつな	油, 砂糖 じゃがいも	23.6 g 19.2 g
			はるのヨーグルトあえ	ヨーグルト, サワークリーム, 生クリーム	みかん缶, バイン缶, 黄桃缶, いちごビュレ		1.6 g
11水	水 小 4 年		コシヒカリごはん			米	648 kcal
			あげだしとうふのマーボーあんかけ こまつなのごまこうじあえ	豆腐, 豚肉	玉ねぎ, ねぎ, 葉ねぎ こまつな, キャベツ, にんじん	油, 砂糖, 薄力粉 ごま	24.0 g 23.0 g
			とうにゅうきのこじる	豚肉, みそ, 豆乳	えのき, まいたけ, ぶなしめじ, ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ, こんにゃく	じゃがいも	1.8 g



わす 忘れないでね  
そつぎょうせい 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!

9年間の学校給食とお別れをする水沢中学校3年生みなさん、みなさんにとって、学校給食はどんなものだったでしょうか。楽しみにしていた日も、少し嫌だった日もあったと思います。これからは自分で自分の食事をより自由に選ぶことができます。体のことを考えて、自分や家族の健康を守る人になってください。応援しています。

- ◎給食の良いところを見つけようのこたえ
- ①食べ物 ②地域 ③栄養 バランス
  - ④量 ⑤安全 ⑥準備
  - ⑦行事 ⑧衛生管理 ⑨みんな



# 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年間の振り返りを、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>たのしい給食時間を過ごせましたか?</b></p>

## 給食を今後の食事に生かそう!

### 給食の良いところを見つけよう

<p>① 給食には、いろいろな食材が使われています。</p>	<p>② 旬の食材が使われています。</p>	<p>③ みんなが健康にいるための食事が考えられています。</p>
<p>④ みんなの年齢や体格に合わせて食事が考えられています。</p>	<p>⑤ 衛生的に作られています。</p>	<p>⑥ 給食当番を通して、食の学習ができます。</p>
<p>⑦ ひな祭りや七夕などに、食文化が伝わる。</p>	<p>⑧ 地域に昔から伝わる食文化が伝わる。</p>	<p>⑨ 友達と一緒に同じものを食べることができます。</p>

左の文章は給食の特徴です。

[ ]に当てはまる言葉を下から選んで書き、給食の良いところを見つけましょう。

みんな量食べ物準備行事食  
ちいさく安全郷土料理栄養バランス

こたえは4コマまんの左のっています!

お弁当にも役立つ

### 給食レシピ

4月から環境が変わり、お弁当作りをスタートする保護者の方々、お弁当作りに初挑戦する中3の生徒のみんなの参考になればと思い、給食の中でお弁当におすすめのレシピをのせました。ぜひ作ってみてください。

# 令和8年3月 水沢小学校 こんだて表(後半)

都合により献立内容を変更することがあります。

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
12木			ごはん			米	673 kcal
			ハンバーググラタン	豚肉,鶏肉,ベーコン,牛乳,生クリーム,チーズ	玉ねぎ,ほうれんそう	油,パン粉	23.9 g
			はくさいのカーレーしおこんぶあえ	塩昆布	はくさい,キャベツ,にんじん		23.8 g
13金			ごはん			米	664 kcal
			めばるのわふうハーブパンこやき	めばる,チーズ		油,パン粉	27.7 g
			ポテトサラダ	ハム	きゅうり,玉ねぎ,にんじん,コーン	じゃがいも,砂糖, ノンエッグマヨネーズ	23.8 g
16月			ごはん			米	658 kcal
			きつねのぎょうざふう	豚肉,みそ,油揚げ	キャベツ,にら,にんにく,ねぎ	油	29.1 g
			ほうれんそうのごまナムル		ほうれんそう,もやし,にんじん	ごま,油	26.6 g
17火			ごはん			米	617 kcal
			ひじきふりかけ	ひじき,かつお節		ごま,砂糖,油	25.6 g
			ひろしまやきもどき	豚肉,たまご,あおりの	紅しょうが,キャベツ,にんじん,	中華めん	17.8 g
18水			ごはん			米	638 kcal
			ちくわのツナマヨやき	ちくわ,ツナ	玉ねぎ,枝豆	ノンエッグマヨネーズ	24.9 g
			はるさめのオイスターいため	豚肉	にんじん,たけのこ,にら,またけ	砂糖,はるさめ,油	20.8 g
19木			ごはん			米	623 kcal
			そぼろなっとう	納豆	切干しいんこ	油	23.4 g
			マセドアンサラダ	ハム,チーズ	にんじん,きゅうり,コーン	じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	18.2 g
23月	給食最終日		ごはん			米	699 kcal
			ポークカレー	豚肉,牛乳	にんじん,玉ねぎ,ブロッコリー,ぶなしめじ,しょうが,にんにく,りんごピューレ	じゃがいも,油	20.4 g
			ひじきサラダ	ひじき,ハム	キャベツ,きゅうり,コーン	砂糖,油	24.3 g
			おいわいケーキ	生クリーム,たまご	いちごピューレ	砂糖	2.3 g



## 鶏肉のコーンフ레이크焼き

< 材料 (4人分) >

鶏もも肉(60g)	4切	パン粉	大さじ3
塩	少々	粉チーズ	大さじ2
A しょう	少々	粉パセリ	2g
おろしにんにく	3cm	コーンフ레이크	20g
マヨネーズ	大さじ2と1/2	(プレーン)	

### < 作り方 >

1. 鶏肉にAで下味をつける。
2. コーンフ레이크は軽くくだき、Bとまぜ、1につける。
3. 天板に2をならべる。
4. オーブン(220~230℃)か魚焼きグリル等で焼く。

## 切り干しナポリタン

< 材料 (4人分) >

切り干し大根	20g	ウインナー	50g	コンソメ	小さじ1/2
にんじん	25g	有塩バター	50g	砂糖	ひとつまみ
たまねぎ	60g	ケチャップ	大さじ2	こしょう	少々
しめじ	35g	中濃ソース	小さじ1	粉チーズ	小さじ1
ピーマン	25g				

### < 作り方 >

1. 切り干し大根は水で戻し、ざく切りにする。にんじんは短冊切り、たまねぎは薄切り、しめじは小房にわける。ピーマンは細切り、ウインナーは輪切りにする。
2. フライパンを熱し、バターでウインナー、にんじん、たまねぎ、しめじ、切り干し大根、ピーマンの順に炒め、調味料を入れてさらに炒める。
3. 粉チーズを入れて、さっと炒める。

