

# 3月給食だより

水沢  
学校給食  
センター

## 令和8年3月 水沢中学校 献立表(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はありますか。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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量		
2月			中華めん			中華めん	856 kcal		
			味噌ラーメン	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	32.3 g		
			油揚げのごま酢あえ	油揚げ	はくさい, こまつな, にんじん	砂糖, ごま	19.4 g		
			おから蒸しパン	おから, 豆乳		薄力粉, 砂糖	2.7 g		
3火	水 中 3 年 給 食 最 終 日!		ごはん			米	945 kcal		
			セルフ五目ちらしずしの具	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	30.1 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	26.2 g		
			お祝いすまし汁	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	3.0 g		
			ひなあられ			ひなあられ			
			お祝いケーキ	生クリーム, たまご		砂糖			
4水			コシヒカリごはん			米	847 kcal		
			鯖の味噌煮	さば, みそ	しょうが	砂糖	31.9 g		
			小松菜と豆腐のサラダ	ハム, 豆腐, さざみのり	こまつな, キャベツ	砂糖, 油	31.5 g		
5木			たぬき汁	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		2.9 g		
			コシヒカリごはん			米	778 kcal		
			鶏肉のコーンフレーク焼き	鶏肉, チーズ		ノンエッグマヨネーズ, パン粉, コーンフレーク	33.6 g		
			のりずあえ	ツナ, さざみのり	ほうれんそう, キャベツ		21.3 g		
6金			じゃがいものみそ汁	わかめ, みそ, みそ	玉ねぎ, ねぎ	じゃがいも	2.7 g		
			卒業式(給食なし)						
9月			ごはん			米	786 kcal		
			タレ付チキンカツ	鶏肉		油, 砂糖	31.5 g		
			こんにゃくと青菜のからしあえ	油揚げ	こまつな, にんじん, もやし, こんにゃく	砂糖	20.3 g		
10火			心ぼかぼか豚汁	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	2.8 g		
			ごはん			米	798 kcal		
			ホイコーローライスの具	豚肉	玉ねぎ, キャベツ, 青ピーマン, きくらげ, にんにく, しょうが	油, 砂糖	28.8 g		
			コーンとポテトのかき玉カレースープ	豚肉, 豆腐, たまご	コーン, えのき, こまつな	じゃがいも	22.2 g		
11水			春のヨーグルトあえ	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		2.0 g		
			コシヒカリごはん			米	825 kcal		
			揚げ出し豆腐の麻婆あんかけ	豆腐, 豚肉	玉ねぎ, ねぎ, 葉ねぎ	油, 砂糖, 薄力粉	29.6 g		
			こまつなのごまこうじあえ		こまつな, キャベツ, にんじん	ごま	27.2 g		
			豆乳きのこ汁	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	2.4 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
  - ④量
  - ⑤安全
  - ⑥準備
  - ⑦行事食
  - 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</b> 手をきれいに洗えましたか?</p>	<p><b>食事のあいさつは</b> 心を込めて言えましたか?</p>	<p><b>おはしを正しく使う</b> ことができましたか?</p>
<p><b>よくかんで味わって</b> 食べられましたか?</p>	<p><b>バランスの良い</b> 食事のとり方がわかりましたか?</p>	<p><b>自分に必要な量を</b> 考えて食べることができましたか?</p>
<p><b>地域でとれる食べ物を</b> 知ることができましたか?</p>	<p><b>行事食や郷土料理</b> について知ることができましたか?</p>	<p><b>楽しい給食時間を</b> 過ごせましたか?</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 みんなが健康にいるための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栄養バランス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 [ ] 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、食の学びができます。</p>
<p>⑦ ひな祭りや七夕などに [ ] が出ます。</p>	<p>⑧ 地域に昔から伝わる [ ] が出ます。</p>	<p>⑨ [ ] 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てみましょう。

みんな量食べ物準備行事食  
ちいきあんぜんきょうどりょうりえいよう  
地域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や、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 水沢中学校 献立表(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	845 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, ほうれん草	油, パン粉	28.6 g
			白菜のカーレー塩昆布あえ	塩昆布	はくさい, キャベツ, にんじん		27.7 g
13 金			和風ポトフ	ウィンナー	だいこん, にんじん, いんげん, こんにゃく	じゃがいも, 砂糖	2.8 g
			ごはん			米	829 kcal
			めばるの和風ハーブパン粉焼き	めばる, チーズ		油, パン粉	32.9 g
16 月	水 中 2 年		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	27.1 g
			白菜のみそ汁	豆腐, 油揚げ, みそ	はくさい, にんじん, こまつな, ねぎ		2.9 g
			ごはん			米	804 kcal
17 火	水 中 2 年		きつねのぎょうざ風	豚肉, みそ, 油揚げ	キャベツ, にら, にんにく, ねぎ	油	33.4 g
			ほうれん草のごまナムル		ほうれん草, もやし, にんじん	ごま, 油	29.4 g
			ちゃんこ汁	油揚げ, 鶏肉	にんじん, ぶなしめじ, はくさい, ねぎ	つきこん	2.6 g
18 水	水 中 2 年		ごはん			米	757 kcal
			ひじきふりかけ	ひじき, かつお節		ごま, 砂糖, 油	30.1 g
			広島焼もどき	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	19.4 g
19 木			キムチなべ	たら, 豚肉, 生揚げ	こまつな, にんじん, だいこん, ねぎ, はくさい, キムチ, はくさい, きくらげ, こんにゃく		3.0 g
			ごはん			米	810 kcal
			コシヒカリごはん				
23 月	給 食 最 終 日		ちくわのツナマヨ焼き	ちくわ, ツナ	玉ねぎ, 枝豆	ノンエッグマヨネーズ	29.9 g
			春雨のオイスター炒め	豚肉	にんじん, たけのこ, にら, まいたけ	砂糖, はるさめ, 油	24.2 g
			きのこの中華卵スープ	豆腐, かまぼこ, たまご	だいこん, にんじん, なめこ, えのき, チンゲンツアイ		2.9 g
20 日			ごはん			米	805 kcal
			そばろ納豆	納豆	切干しだいこん	油	28.5 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	23.5 g
21 月			肉団子の中華スープ	鶏肉	チンゲンツアイ, 玉ねぎ, にんじん, ねぎ, きくらげ	マロニー, 油, パン粉	3.0 g
			ごはん			米	784 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	23.3 g
22 火			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	22.0 g
			ごはん			米	2.9 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
こしょう	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	ウィンナー	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、ウィンナーは輪切りにする。
2. フライパンを熱し、バターでウィンナー、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。

