

令和8年

3月給食だより

今月の給食目標

いちねんかん しょうじ
一年間の食事を
かえ
振り返ろう。



今月の平均栄養価

	小学	中学
エ	627	751
た	23.6	27.9
脂	20.0	22.7
力	336	363
塩	2.6	3.1

エ：エネルギー (kcal)
た：たんぱく質 (g)
脂：脂質 (g)
力：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	赤 おもに体をつくるものになる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーの もとになる	*家庭
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 キヤベツ	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	コッパン じゃがいも 油 ノンエッグタル タルソース 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 肉まん パンパンジーサラダ いらごヨーグルト(乳)	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉 肉まん ヨーグルト	もやし 人参 コーン ねぎ にんにく きゅうり	中華めん 油 ドレッシング	果物
9 (月)	牛乳(乳) 麦ごはん 豆っこ汁(乳) おろしハンバーグ ツナあえ(魚)	牛乳 鶏肉 ハンバーグ ツナ	人参 大根 ごぼう ねぎ キャベツ 玉ねぎ きゅうり	麦ごはん 豆っこ汁 片栗粉 ドレッシング	きのこ
伊達市名産 豆っこ					
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
卒業の祝い献立					

日	献立 ():アレルギー品目	赤 おもに体をつくるものになる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーの もとになる	*家庭
11 (水)	牛乳(乳) コッパン(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 キヤベツ ブロッコリー	コッパン 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 さつま揚げ わかめ みそ	大根 人参 ねぎ ごぼう 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	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 キヤベツ 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	芋
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 ミックスピーズ 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 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 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	ごぼう 枝豆 干しいたけ 玉ねぎ えのき	ごはん 油 砂糖 七ま じゃがいも	魚
弁当日(修了式)					



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 洗いましたか?</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 ができましたか?</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をいただきます。「桃の節句」とも呼び、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



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と形がびったり合わないことから、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☆

【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、ごぼうはささがき、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「だつてちゃん」

「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。



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、料理に使える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。



お忘れなでね



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！



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、これからの食生活の見本にしてください。