



給食だより 3月号



2026年・3月号

津久井学校給食センター

3月の給食目標「バランスのよい食べ方を考えよう」

日ごとに寒さが和らぎ、春を感じられるようになってきました。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や給食をとおして学んだこと、できるようになったことを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

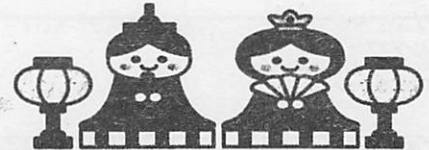
ひな祭りのおはなし



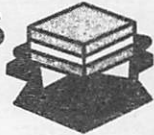
3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。

ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いをこ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。

白酒



もも はな さけ ひた とう
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、米麹から作る甘酒などが用いられます。

ちらしずし



すめし うえ えんぎ よ た もの しゅん
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着したのは最近のことで、もとは、塩漬け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。

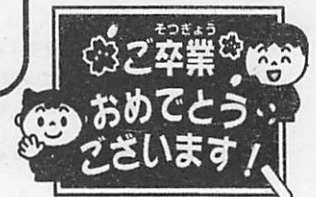
はまぐりのうしお汁



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。

食のことわざ(3月) 食うた餅より心持ち

ごちそうしてもらったり、贈り物してもらったりするのうれしいが、それをしてくれた相手の気持ち、もっとうれしいこと。





3月こんだてひょう



2025年度

津久井学校給食センター(13回)

日 曜	こんだてめい	主な食材			メモ	栄養価		
		赤のしよくひん	黄のしよくひん	緑のしよくひん		エネルギー(Kcal)	脂質(g)	
		血やにくになる	働く力になる	体の調子を整える		たんぱく質	食塩相当量	
2月	コッペパン 牛乳 さけのクリームに こまつなのソテー みかんジュレ	牛乳 さけ ベーコン チーズ ハム	パン じゃがいも あぶら ホワイトルウ ゼリーふんまつ	●にんじん たまねぎ マッシュルーム ●こまつな グリーンピース もやし ナタデココ みかんかじゅう	★さかなのほねにちゅういして たべてね。 みかんジュレは、給食センター 手作りのデザートです。	小	623	19.2
						中	26.7	2.7
3月	ごもくずし 牛乳 さわらのたつたあげ とりにくとねぎのすましじる	牛乳 ●たまご あぶらあげ ★さわら とりにく とうふ	こめ さとう あぶら でんぶん こめこ	●にんじん しいたけ かんぴょう しょうが ●ほうれんそう ●ながねぎ えのきたけ	☆ひなまつり給食☆ ★さかなのほねに ちゅういしてたべてね。	小	692	27.8
						中	30.7	2.8
4月	ロールパン 牛乳 だいずのチーズやき たまごこまつなのスープ りんごかん	牛乳 だいず ハム チーズ ぶたにく ●たまご	パン あぶら じゃがいも でんぶん	たまねぎ ●にんじん パセリ ●こまつな えのきたけ りんご	大豆のチーズ焼きは、ケチャッ プ味の具にチーズをのせて焼 いた手作りです。	小	628	25.1
						中	26.8	2.7
5月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 キャベツとわかめのサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ わかめ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	●にんじん たけのこ ●ながねぎ しいたけ にら しょうが にんにく ●キャベツ	キャベツとわかめのサラダは、 ごま油を使った給食センター 特製のドレッシングで和えま す。	小	645	20.3
						中	25.6	1.9
6月	コーンみそラーメン 牛乳 じゃがいものきんぴら いちごむしパン アーモンド	牛乳 ぶたにく みそ	ちゅうかめん あぶら ごま じゃがいも こんにやく さとう アーモンド ホットケーキようこむぎこ	ホールコーン もやし ●にんじん ●ながねぎ にら にんにく しょうが ごぼう いちごジャム	いちご蒸しパンは、ホットケ ーキ用小麦粉を使って給食セン ターで手作りします。	小	657	24.5
						中	23.2	2.6
9月	くらパン 牛乳 ワンタンスープ スパイシーピーズナッツ ドライブルー	牛乳 ぶたにく だいず	パン ワンタンのかわ でんぶん アーモンド あぶら	しょうが もやし ●ながねぎ ●にんじん にら しいたけ ドライブルー	ワンタンの皮にひき肉を包ん で作る手作りワンタンスープで す。	小	614	23.6
						中	25.1	2.4
10月	ごはん 牛乳 ピビンパ トックじる	牛乳 ぶたにく ●たまご とりにく とうふ	ごはん ごまあぶら さとう ごま トック でんぶん	しょうが にんにく しいたけ ●にんじん ●こまつな もやし ●ながねぎ えのきたけ	ピビンパの具をごはんに混ぜ て食べてください。	小	609	16.2
						中	24.8	1.8
11月	カレーピラフ 牛乳 ホキのこめあげ ひよこまめのスープ	牛乳 ぶたにく ホキ ひよこまめ ベーコン とりにく	こめ あぶら バター でんぶん こめこ じゃがいも	●にんじん たまねぎ ホールコーン グリーンピース ●こまつな	☆防災給食☆ ★さかなのほねに ちゅういしてたべてね。	小	686	23.1
						中	28.0	2.8
12月	ごはん 牛乳 あかうおのわふうマリネ やさいのごまあえ じゃがいものみそしる	牛乳 あかうお とうふ みそ	ごはん でんぶん こめこ あぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ ●キャベツ もやし ●にんじん ●こまつな ●ながねぎ	★さかなのほねにちゅういして たべてね。 やさいのごまあえは地産の キャベツとにんじんを使いま す。	小	660	18.4
						中	27.2	2.5
13月	コッペパン 牛乳 だいずとりにくのトマトに じゃがいものからあげ きよみオレンジ	牛乳 とりにく ベーコン だいず	パン マカロニ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ●にんじん トマト にんにく パセリ ★きよみオレンジ	じゃがいものから揚げは、生 のじゃが芋を切って、給食セン ターで揚げた手作りです。	小	614	20.9
						中	26.6	2.4
16月	せきはん 牛乳 ししゃものこうみあげ わかめじる	牛乳 ししゃも とりにく わかめ とうふ ささげ	こめ ごま あぶら でんぶん こめこ さとう	●ながねぎ ●にんじん たけのこ しいたけ ●こまつな	★さかなのほねにちゅういして たべてね。 みなさんの進級や6年生の卒 業を祝って給食センターで赤 飯を炊きます。	小	608	19.7
						中	25.5	2.3
17月	ごはん 牛乳 まめまめドライカレー ようふうかきたまじる	牛乳 だいず レンズまめ ぶたにく ●たまご ベーコン	ごはん あぶら こむぎこ じゃがいも でんぶん	たまねぎ ●にんじん にんにく ピーマン トマト パセリ	まめまめドライカレーをごは んにのせて食べてください。	小	657	18.6
						中	24.4	2.5
19月	ロールパン 牛乳 たらのナッツパンこやき ポトフ フルーツあえ	牛乳 たら ウィンナー ベーコン	パン アーモンド パンこ オリーブオイル じゃがいも	にんにく パセリ ●にんじん たまねぎ ●キャベツ セロリー ホールコーン りんご パイン おうとう りんごかじゅう	★さかなのほねにちゅういして たべてね。 たらの上にパン粉、アーモン ド、にんにく、パセリを混ぜたも のをのせて焼きます。	小	675	26.0
						中	26.0	2.7
19月						小	844	31.2
						中	31.6	3.5
19月						小	644	21.8
						中	26.2	2.5
19月						小	799	25.7
						中	31.8	3.1

★11日は防災給食です。防災備蓄用のアルファ化米
を使用しています。



※材料の都合により献立を変更することがあります。

※ 上記の食品以外に調味料を使用しています。

★献立表について…小学校の栄養価は、中学年の量で記載してあります。

(主食やおかずの量は、低・中・高で異なりますので中学年を1として、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍を目安にご覧下さい。)



☆☆うらもごらんください☆☆