

令和8年

3 がつよていこんだてひょう (小学校)

白石市学校給食センター

◆栄養基準量(基準値)

エネルギー(kcal)	650
たんぱく質(g)	27.6
脂質(g)	18.1
カルシウム(mg)	350
鉄(mg)	3.0
塩分(g)	1.9

まいつきなのか
毎月7日は
しろいしーめん
の
「白石温麺の日」



- ★ 牛乳は毎日つきます。 ★ 材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ★ マークにはスプーンがつきます。 ★ 魚には骨がついている場合があります。
- ★ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べましょう。
- ★ マークは「給食図鑑」のある日です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。
- ★ 「白石温麺の日」に合わせ、毎月7日前後に白石市内で作られた温麺を使ったメニューを提供します。

ひな祭りのおはなし

3月3日は『ひな祭り』です。女の子の健やかな成長を願ってお祝いする日本の伝統行事で、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源といわれています。ひな祭りの行事食には、「ちらしずし」や「ひなあられ」などがあり、それぞれに意味が込められた伝統的な食べ物として親しまれてきました。

ひな祭りの食べ物



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。

ひなあられ



もとはひももちを砕いて作られていました。関東と関西では大きく異なり、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。

給食では、3月3日に【ひなまつり献立】を提供します。

ちらしずしにつぼみ入りツナ和え、デザートにはゼリーが付きまます。春を感じてもらえるように、見た目にも華やかな献立となっています。どうぞお楽しみに！

2日(月)	3日(火) 【ひなまつり】	4日(水)	5日(木)	6日(金) 【卒業・進級お祝い】
ごはん ハムカツ 切干大根の炒り煮 みそけんちん汁	ちらしずし (錦糸たまご・きざみのり) つぼみ入りツナあえ うーめん汁 ひな祭りゼリー	ココアパン ポークシュウマイ (2こ) れんこんサラダ しょうゆラーメン	ごはん 和風ハンバーグ ガーリックポテト キムチスープ	ごはん 白身魚フライ(ソース) うーめんサラダ もやし汁 豆乳プリンタルト
赤 ぎゅうにゅう ハム さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう たまごのり ツナ とりにく あぶらあげ なた	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ なた	赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	赤 ぎゅうにゅう ホキ ハム ぶたにく みそ
緑 きりぼしだいこん にんじん しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	緑 こまつな つぼみな きゅうり にんじん ほうれんそう ねぎ	緑 れんこん キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく ねぎ もやし はくさい たまねぎ	緑 たまねぎ だいこん しめじ エリンギ にんにく パセリ はくさい もやし ねぎ なら にんじん キムチ	緑 キャベツ きゅうりにんじん コーン にんにく たまねぎ もやし ねぎ ほうれんそう
黄 ごはん パンこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	黄 ごはん ごまうーめん ゼリー	黄 パン こむぎこ ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	黄 ごはん バター じゃがいも はるさめ	黄 ごはん パンこ あぶら うーめん オリーブオイル じゃがいも ごま ごまあぶら タルト
エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.6 g 塩分 2.8 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 12.2 g 塩分 3.0 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 22.3 g 塩分 3.3 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.0 g 塩分 2.0 g	エネルギー 723 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 25.7 g 塩分 2.6 g
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
麦ごはん ぶた丼の具 かぼちゃコロッケ 具だくさんみそ汁	ごはん ミートボールカレー もやしの中華あえ オレンジ	食パン キャラメルクリーム オムレツデミソース きのことパンネのソテー 豆と野菜のコロコロスープ	ごはん ぶた肉の五色揚げ 春色ゼリー 春雨スープ	ごはん いわしの梅煮 じゃがいものそぼろ煮 かきたま汁
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ かにふうみかまぼこ	赤 ぎゅうにゅう たまご ハム ベーコン だいず	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ だいず みそ ベーコン	赤 ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ たまご みそ ベーコン
緑 しょうが たまねぎ にんじん しいたけ かぼちゃ だいこん はくさい ねぎ ごぼう	緑 しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし きゅうり オレンジ	緑 マッシュルーム にんにく たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ パセリ にんじん だいこん えだまめ セロリー	緑 グリーンピース もも ナタデココ たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ ねぎ	緑 うめ しょうが たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう ねぎ
黄 ごはん おおむぎ あぶら さとう パンこ じゃがいも	黄 ごはん あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	黄 パン キャラメルクリーム さとう あぶら なまクリーム パンネマカロニ じゃがいも	黄 ごはん でんぶん さつまいも あぶら さとう ゼリー はるさめ ごまあぶら	黄 ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぶん
エネルギー 687 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.6 g 塩分 2.7 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.2 g 塩分 2.8 g	エネルギー 604 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 23.0 g 塩分 3.4 g	エネルギー 692 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 21.9 g 塩分 2.1 g	エネルギー 604 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 18.7 g 塩分 2.5 g

16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
むぎ 麦ごはん ギョーザ(2こ) パンパンジーサラダ マーボー豆腐	ごはん ちくわの磯辺揚げ ホイコーロー すいとん汁	わかめごはん 厚焼きたまご ぶた肉とれんこんの みそ炒め 油ふとさつま芋のみそ汁	きなこ揚げパン 大根サラダ 五目うどん ヨーグルト	しゅんぶん ひ 春分の日 
赤 ぎゅうにゅう ぶたにくとりにくとうふ だいず みそ	赤 ぎゅうにゅう ちくわ あおさ ぶたにく あつあげ とりにく あぶらあげ	赤 ぎゅうにゅう わかめ たまご ぶたにく みそ とうふ	赤 きなこ わかめ ツナ とりにく あぶらあげ なると ヨーグルト	
緑 キャベツ にも やしに にんじん きゅうりにんにくしょうが たまねぎ ねぎ しいたけ	緑 キャベツ ピーマン あかピーマン にんにく だいこん にんじん ごぼう ねぎ	緑 れんこん にんじん さやいんげん はくさい ねぎ	緑 だいこん きゅうりにんじん はくさい しいたけ ねぎ	
黄 ごはん おおむぎ こむぎこ あぶらさとう でんぶん ごまあぶら	黄 ごはん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら すいとん	黄 ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごまあぶらふ さつまいも	黄 パン あぶら さとう うどん	
エネルギー 679 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 20.8 g 塩 分 2.5 g	エネルギー 630 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 19.6 g 塩 分 2.3 g	エネルギー 604 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.6 g 塩 分 3.3 g	エネルギー 630 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 22.3 g 塩 分 3.1 g	

23日(月)
むぎ 麦ごはん キーマカレー イタリアンサラダ ABC 野菜スープ
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこめ ハム ベーコン
緑 にんにくしょうが たまねぎ にんじん きゅうり えだまめ ブロッコリー はくさい もやし コーン
黄 ごはん おおむぎ あぶら さとう マカロニ
エネルギー 603 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 17.5 g 塩 分 2.4 g

3月給食だより

いよいよ3月です。寒い日もありますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。また、3月は卒業や進級など節目の時期でもあります。給食センターでは、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて給食を作ってきました。みなさんは給食を食べながら、どんなことを感じ、学んできましたか？
 今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

あなたの食生活はどうか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

ご卒業おめでとうございます

6年生のみなさんにとっては、小学校での給食も今月で終わりですね。6年間の給食を振り返って、いかがでしたか？給食センターでは、みなさんが毎日楽しく、そしておいしく食べてもらえるようにと願って、心を込めて給食を作ってきました。小学校で食べた給食が、楽しい思い出の味として残ってくれるとうれしいです。これから、みなさんは心も体もさらに成長する時期になります。中学校でもバランスよく食べ、勉強にスポーツにがんばってくださいね！



もうすぐ春休み！ 新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に疲れが出やすくなります。春休み中も、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて体調を整えておきましょう。

○の数が...

7~9個	4~6個	1~3個	0個
☆☆☆ たいへんよくがんばりました	☆☆ よくがんばりました	☆ もうすこしががんばりましょう	まずはたべることをすきになりましょう