

令和8年3月予定献立表

鋸南町学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
2月	ごはん / ミルメーク	こめ / ミルメーク				
	アカウオしょうゆづけ	アカウオしょうゆづけ	477	23.9	12.8	1.5
	肉じゃが	枝豆 椎茸 じゃがいも にんじん 玉ねぎ こんにゃく ぶた肉 酒 みりん さとう しょうゆ だし 油	602	27.8	14.1	1.7
	かしわ汁	だし みそ とり肉 とうふ 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ	802	34.6	16.1	2.2
3月	ちらしずし / 三色花ゼリー	こめ ちらしずしのもと / 三色花ゼリー				
	あつやきたまご	あつやきたまご	516	20.4	16.7	1.8
	チーズサラダ	コーン チーズ 小松菜 キャベツ パプリカ スッキーニ きゅうり ツナ レモン ドレッシング	617	23.5	17.9	2.1
	きのこのけんちん汁	だし えのき なめこ 油あげ 大根 里いも 長ねぎ 葉大根 しょうゆ みりん 塩 ごま油	817	29.3	20.5	2.6
4月	ハヤシライス	こめ むぎ エリンギ 玉ねぎ じゃがいも にんじん ぶた肉 いんげん にんにく しょうが 油 ハヤシルウ ソース コンソメ こしょう ケチャップ デジタリス りんご ワイン	493	17.6	13.8	1.6
	シャキシャキあえ	れんこん にんじん きゅうり コーン キャベツ ブロッコリー ドレッシング マヨネーズ	623	21.3	15.8	2.0
	小林柑	こぼやしかん	810	26.3	18.3	2.7
5月	しょうゆラーメン	ちゅうかめん ぶた肉 酒 しょうが 玉ねぎ もやし コーン ほうれん草 キャベツ 油 ラーメンスープ にんじん 長ねぎ しょうゆ がらスープ わかめ 塩	524	24.0	20.8	2.1
	ポテトとり肉のみそがらめ	さつまいも じゃがいも とり肉 かたくり粉 油 酒 みそ みりん さとう	657	29.9	23.5	2.6
	ももタルト	ももタルト	803	36.7	26.9	3.4
6月	ごはん	こめ				
	とり肉のレモンソースがけ	とり肉 塩こうじ 酒 かたくり粉 こめ粉 油 しょうゆ さとう 酢 レモン みりん	482	20.5	18.3	1.4
	こんぶあえ	塩こんぶ キャベツ もやし 小松菜 にんじん きゅうり ごま油 ごま しょうゆ	602	23.2	19.8	1.7
9月	ごはん	こめ				
	サバのみそ煮	サバのみそ煮	524	21.5	23.1	1.5
	ごぼうサラダ	ごぼう きゅうり コーン マヨネーズ ドレッシング キャベツ にんじん	639	24.4	24.4	1.9
10月	なめこのかき玉汁	だし ニラ たまご 玉ねぎ 大根 葉大根 かたくり粉 なめこ しょうゆ 塩 酒	869	31.7	31.4	2.5
	さつまいもごはん	こめ さつまいも 酒 塩				
	おろしハンバーグ	ハンバーグ 大根 えのき 玉ねぎ さとう しょうゆ レモン みりん だし	472	19.8	16.5	1.6
11月	ごまあえ	キャベツ しょうゆ さとう だし もやし にんじん 小松菜 きゅうり ごま	615	24.3	19.0	2.0
	とん汁	だし みそ 長ねぎ とうふ 大根 にんじん ぶた肉 じゃがいも 葉大根 ごぼう	801	29.8	22.4	2.6
	ごはん / お祝いクレープ	こめ / お祝いクレープ				
12月	スズキのねぎソースがけ	スズキ こめ粉 かたくり粉 油 長ねぎ レモン しょうゆ さとう 酢 にんにく しょうが	520	25.7	19.2	1.8
	のりサラダ	とり肉 にんじん きゅうり キャベツ もやし ドレッシング 酢 さとう しょうゆ のり ごま	655	31.0	21.5	2.2
	あつあげのみそ汁	だし みそ あつあげ 玉ねぎ 大根 葉大根	847	39.8	24.5	2.8
1月	肉そぼろ丼	こめ むぎ ぶた肉 とり肉 にんにく しょうが みそ 油 さとう しょうゆ テンメンジャン 玉ねぎ だいず ごま ドレッシング もやし キャベツ にんじん きゅうり	502	27.4	15.2	1.7
	ピリ辛みそ汁	だし みそ 里いも 大根 にんじん キムチ 玉ねぎ コチジャン ニラ	633	33.4	17.6	2.1
	味付け小魚	味付け小魚	815	41.0	20.5	2.6
2月	ソフトフランス / いちごジャム	ソフトフランス / いちごジャム				
	やさしいコロッケ	やさしいコロッケ 油 ソース	496	16.0	19.7	1.7
	マカロニソテー	ベーコン ケチャップ サルサソース マカロニ 玉ねぎ コンソメ パプリカ スッキーニ コーン にんじん	641	19.8	23.9	2.1
3月	カレースープ	にんじん 玉ねぎ じゃがいも 大根 キャベツ カレー粉 塩 とり肉 ワイン 葉大根 にんにく しょうが ルウ コツメ	821	24.7	29.4	2.7
	ごはん	こめ				
	とり肉のみそからあげ	とり肉 みそ みりん 酒 塩こうじ しょうが	462	20.5	15.2	1.4
4月	ゆかりあえ	きゅうり もやし にんじん キャベツ ゆかり しょうゆ ほうれん草	602	25.4	17.4	1.8
	すき焼き風煮	ぶた肉 塩こうじ 酒 白滝 白菜 玉ねぎ えのき みりん さとう しょうゆ 油 とうふ にんじん 椎茸 だし	809	33.4	20.9	2.3
	わかめごはん	こめ わかめごはんのもと				
5月	サケのバターしょうゆやき	サケ バター しょうゆ こしょう レモン 塩	476	24.8	15.9	1.7
	なっとうあえ	なっとう にんじん たくあん キャベツ もやし だし のり 小松菜	600	30.1	18.2	2.1
	さつま汁	だし みそ さつまいも とり肉 玉ねぎ 葉大根 こんにゃく	800	36.5	21.2	2.7
6月	かつカレーライス	こめ とんかつ 油 とり肉 ぶた肉 だいず にんじん 玉ねぎ いんげん エリンギ カレールウ チャツネ ソース しょうが にんにく ワイン ケチャップ コンソメ こしょう	520	20.8	17.6	1.5
	ほうれん草ソテー	ほうれん草 にんじん ウィンナー コーン キャベツ 小松菜 コンソメ 塩 こしょう ワイン 油	658	23.9	20.0	1.9
	お祝いいちごゼリー	お祝いいちごゼリー	871	30.9	23.8	2.4
7月	ゆかりごはん / ヨーグルト	こめ ゆかり / ヨーグルト				
	とり肉のうめ焼き	とり肉 ねりうめ さとう 塩こうじ みりん みそ しょうゆ	517	25.7	16.9	1.8
	ポテトサラダ	塩 酢 じゃがいも にんじん いんげん キャベツ コーン マヨネーズ ドレッシング	648	29.1	19.2	2.2
8月	なめこ汁	だし みそ なめこ 葉大根 大根 あつあげ 長ねぎ	851	37.4	23.0	2.8
	チキンライス / さくらゼリー	こめ チキンライスのもと / さくらゼリー				
	カレーコロッケ	カレーコロッケ 油	527	17.6	15.3	1.5
9月	小松菜ソテー	小松菜 にんじん ベーコン コーン キャベツ ほうれん草 コンソメ 塩 油 こしょう ワイン	627	20.5	17.3	1.9
	こめ粉のクリームスープ	にんじん 玉ねぎ ｸﾞｰﾄﾞﾝ プロッコリー えのき 白いんげん こめ粉 牛乳 バター コンソメ 塩 こしょう	810	25.5	20.4	2.4

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

学校給食 摂取基準	栄養表示は上から 幼・小・中の順で 記載しています。	490 650 830	15.9~24.5 21.1~32.5 26.9~41.5	10.8~16.3 14.4~21.6 18.4~27.6	1.5未満 2.0未満 2.5未満
--------------	----------------------------------	-------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------

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。

ひな祭りの食べ物

ひしもち

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考えられています。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。

白酒

桃の花びらを酒に浸した「桃の花酒」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ませんが、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番となったのは最近のことです。もとは、塩漬にした魚と米を混ぜて蒸らした「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。

ご卒業おめでとございます

ともだち せんせい ともだち 先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの方が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。

各地のひな菓子

おこしもん (愛知県) いがまんじゅう (愛知県西三河地域) ひちぎり (京都府) おいり (鳥取県) からすみ (岐阜県) くらもち (山形県) ひなまんじゅう (岩手県) うすまきもち (香川県)