



3月 給食指導表(小学校)



2025.3 本渡学校給食センター



ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



天草宝島デーは、天草でとれた食材や天草に昔から伝わる郷土料理などを献立にとりいれて紹介する日です。

4日（火） たい、サラダ玉ネギ



6日（木） テコポン



「あたりまえ」にあらためて「ありがとう」



3日（月）
フロッピーサラダ
ハンバーグソースかけ
カット丸パン カロのクリーム煮

お祝い献立

今年度もあと一か月になりました。特に中学校3年生にとっては9年間食べてきた給食も卒業です。卒業しても給食のことを思い出してもらえるとうれしいです。今のクラスの仲間や先生と楽しい給食の思い出を作りたいです。

4日（火）
さらたま和え
たいフライ
ごはん 五目汁

天草宝島デー：たい、サラダ玉ねぎ

養殖の鯛は卵から2年ほどかけて大切に育てられた貴重な鯛です。天草で育った真鯛は年間を通じてあぶらののり具合が一定で、安定したおいしさが楽しめます。

5日（水）
きんぴら
しのだ煮
ごはん 大根のみそ汁

今日の給食は和食の献立です。和食の時には焼く、煮る、蒸すなど油をあまり使わない料理が多いので、健康によい食事として外国からも注目をされているんですよ。昔から食べられている日本人の食事、和食を大切にしたいですね。

6日（木）
デコポン 焼き肉
ごはん わかめスープ

天草宝島デー：デコポン

今日のデコポンは天草で収穫されたものです。デコポンの味はオレンジやみかんに似ています。甘みが強く柑橘類の中でも酸味はひかえめで、おいしく食べられます。

7日（金）
フルーツカクテル
トマトオムレツごはん ポークカレー

給食の人気メニューカレーが生まれたのはインドです。気温が40～50度にもなる暑い国のインドで食欲を増して、胃にもたれない料理ということでつくられたのがカレーの始まりです。

10日（月）
かにかまサラダ
ポテトカップのかぼちゃグラタン
米粉パン ラビオリスープ

献立表に書かれている給食の食材は、赤・黄・緑の3つのグループに分けられることを知っていますか？3つの色がそろったバランスのいい食事をとることで毎日元気に過ごすことができます。

11日（火）
もやしの酢の物
ちくわの磯辺揚げ
ごはん 大根のべっこう煮

「空腹は最高の調味料」という言葉を聞いたことがありますか？「おなかがついている時は、料理をよりおいしく感じられる」という意味です。春休みはおやつを量をひかえて、食事をよりおいしく食べられるよう工夫しましょう。

12日（水）
れんこんサラダ
揚げパン エンソメスープ

れんこんは茎の部分を食べる根菜の一つです。根菜は食物せんがが多く、おなかの掃除してくれます。サラダには薄くスライスしたれんこんを使っています。サクサクとした食感を楽しみながら食べてください。

13日（木）
こまネーズあえ
大豆と豆腐のフライ
ごはん タイピーエソ

大豆には、大豆、大福豆（おおふくまめ）、金時豆、ひよこ豆、レッドキドニー、青えんどう豆などいろいろな種類があります。豆類は炭水化物、たんぱく質、ビタミンなどの栄養素がバランスよく含まれています。

14日（金）
しそきくらげ和え
たいのみそ焼き
鶏ごはん 根菜汁

根菜汁には、ごぼうや豆腐、こんにゃく、大根などたくさんの具材が入ります。いろいろな材料を、味やいろどり、栄養のバランスを考えて取り合わせたものです。ぜひ食材に注目して食べてみてください。

17日（月）
パンパンジャーサラダ
春巻き
ごはん マーボー豆腐

マーボー豆腐は、中華料理の一つです。ひき肉を炒め、豆腐やトウバンジャン、みそを入れ、煮ています。他にもマーボーなすなどもあり、給食の人気メニューの一つです。

18日（火）
昆布あえ
鮭の塩焼き
ごはん だご汁

ふるさとくまさんデー
阿蘇の味

だご汁は阿蘇で昔から食べられている郷土料理です。天草では、だご汁は醤油で味付けをすることが多いですが、みそ味もとてもおいしいですよ。

19日（水）
かつのりサラダ
食パン
いちごジャム 肉うどん ちどん麺

かつおは、青魚の一つで、日本ではとても古くから食べられており、かつお節の原料としても利用されてきました。旬は年に2回あり、日本近海で春～初夏に餌を求めて北上するものを「初がつお」、秋に産卵のために南下するものを「戻りがつお」と呼びます。

21日（木）
ササバドレッシングサラダ
キンガゲット
チキンライス クリームシチュー

今日は今年度最後の給食です。1年間の給食時間はどうでしたか？食事のマナーや好き嫌い、給食準備や片付けなど、給食を食べながらふり返ってみましょう。最後の給食もしっかり味わって食べてください。

