



# 3月 こんだてよていひょう

2026 水上村学校給食センター

日	曜	連絡事項			主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			ステータス	えいようりょう		ひとくちメモ
		I	II	III				きいろ	あか	みどり		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1~4	5~7	8~9				ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる				
1	日													
2	月						あげぎょうざ かいそうサラダ はるさめスープ	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく かいそう	きゅうり だいこん にんじん レモン キャベツ ねぎ ニラ	I 509 II 623 III 770	16.1 19.7 22.6	今月はリクエスト給食月間です。揚げぎょうざは全体で第3位の人気メニューでした！外はカリッと、中はジューシーな味わいを楽しんでください。	
3	火						ささみのレモンに コロコロサラダ わかめスープ・ひなあられ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ ひなあられ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ	レモン にんじん きゅうり たまねぎ こまつな えのきたけ	I 608 II 743 III 782	27.5 33.7 33.2	ささみのレモン煮は全体で第2位に選ばれました。低脂肪で高たんぱくなささみを、さっぱりとしたレモン風味で美味しくいただきます。	
4	水						とりにくのからあげ はなやさいサラダ	こめ むぎ でんぷん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	I 706 II 862 III 933	24.2 29.6 31.0	リクエスト給食堂々の第1位は、やっぱりカレーです！スパイスの香りが食欲をそそりますね。みんなで選んだ一番人気の味を存分に味わってください。	
5	木						スタミナサラダ たまごスープ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぷん ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	ピーマン たらこ キムチ たくあん しめじ にんじん キャベツ きゅうり にんにく えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ	I 552 II 674 III 751	22.6 27.6 30.6	9年生からのリクエスト、キムタクごはんです。キムチとたくあんの食感が楽しく、ごはんがどンドン進むスタミナメニューですね。	
6	金						ごもくれんこんきんぴら すましじる あおりんごゼリー	こめ もちごめ さとう あぶら みずあめ こんにやく ごま	あずき ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ だいず かまぼこ とうふ かつおぶし	れんこん にんじん いんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ しいたけ りんご	I 575 II 703 III 775	19.4 23.7 26.2	今日は9年生の卒業お祝いで「赤飯」です。日本では昔から、おめでたい行事の時に赤い色のご飯を食べてお祝いする習慣があります。	
7	土													
8	日													
9	月													
<b>卒業証書授与式</b>														
<b>振替休業日</b>														
10	火						ほうれんそうとりんごのサラダ いりことアーモンド さといものみそしる	こめ むぎ あぶら アーモンド さといも さとう ごま	とうふ とりにく ぎゅうにゅう わかめ みそ あぶらあげ	ごぼう にんじん しいたけ きりぼしだいこん ほうれんそう りんご キャベツ えのきたけ	I 554 II 678 III 760	21.5 26.3 29.1	1年生が選んだリクエスト給食、びりんめしです。豆腐を炒める音が名前の由来でしたね。地元の味をみんなで楽しみましょう。	
11	水						サバのみそに ひじきのもの すいとんじる	こめ むぎ さとう すいとん あぶら	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき あぶらあげ だいず	しょうが にんじん だいこん はくさい しいたけ ねぎ	I 619 II 757 III 846	23.9 29.2 32.1	2年生のリクエストは、さばの味噌煮です。サバには脳の働きを助けるDHAがたっぷり含まれています。ごはんにぴったりの味付けですね。	
12	木						やきししゃも きくらげのごますあえ とんじる	こめ むぎ ごま さとう こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ みそ ししゃも ぶたにく	ごぼう にんじん もやし ねぎ きゅうり きくらげ だいこん	I 490 II 598 III 681	19.6 24.0 28.8	3年生のリクエスト、豚汁です。たくさんの野菜とお肉の旨みが溶け出した温かいスープで、体の中から元気をチャージしましょう。	
13	金						ちくわのいそべあげ チョコレギサラダ とうふのみそしる	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ あおりのり たまご かいそう のり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	レタス きゅうり たまねぎ にんにく にんじん えのきたけ しいたけ	I 508 II 620 III 729	19.4 23.7 28.6	4年生がリクエストしてくれた、ちくわの磯辺揚げです。青のりの香りがとても良く、お魚の栄養もしっかり摂れる大人気の副菜です。	
14	土													
15	日													
16	月						ヤンニョムチキン ごぼうサラダ タイピーエン	こめ むぎ でんぷん さとう ごま はるさめ マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ いか えび かまぼこ ずらたまご	ごぼう にんじん きゅうり ねぎ たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	I 662 II 809 III 907	29.2 35.6 39.4	5年生のリクエスト、ヤンニョムチキンです。甘辛いタレが絡んだ韓国風の唐揚げで、たんぱく質をしっかりと補給しましょう。	
17	火						じゃがいものうまに きゅうりのすのもの ふりかけ	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう じゃがいも くるぎとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ わかめ あつあげ かつお のり ごま のり	にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース きゅうり みかん	I 550 II 672 III 746	18.7 22.9 25.1	6年生が選んだリクエスト給食、じゃがいもの旨煮です。ホクホクのじゃがいもには、熱に強いビタミンCが豊富に含まれています。	
18	水						ポテトサラダ ミネストローネ こくとうナッツ	こめ むぎ あぶら マカロニ アーモンド くるぎとう カシューナッツ じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん いんげん とうもろこし きゅうり トマト キャベツ	I 550 II 672 III 746	16.3 19.9 21.5	7年生のリクエスト、ポテトサラダです。野菜の栄養とエネルギー源になるじゃがいもを一度に摂れる、バランスの良いメニューですね。	
19	木						レバーとれんこんのあげからめ もやしのナムル スンドゥブチゲ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら くるぎとう はちみつ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく レバー ぶたにく とうふ みそ ちりめん	れんこん えだまめ しょうが にんにく もやし にはくさい にんじん キムチ えのきたけ	I 617 II 754 III 838	27.1 33.1 37.0	8年生のリクエストは、スンドゥブチゲです。豆腐や野菜がたっぷり入ったピリ辛スープで、寒い日でも体がほかほか温まります。	
20	金													
21	土													
22	日													
23	月						さかなのミラノふうカツレツ ひじきサラダ とうにゅうスープ	こめ むぎ あぶら オリーブオイル さとう マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン とうにゅう ひじき ハム	トマト とうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ だいこん ズッキーニ ピーマン グリーンピース	I 653 II 798 III 847	23.4 28.6 29.0	先月開催されたミラノ・コルティナダンベツオ冬季オリンピックを記念したミラノ風カツレツです。世界の料理を食べてアスリート達の活躍を思い出しましょう！	
24	火													
25	水													
26	木													
27	金													
28	土													
29	日													
30	月													
31	火													

\* 献立は都合により変更する場合があります。



# 3月給食だより

令和8年3月

水上村学校給食センター

## 1年間、ありがとうございました

今年度も残り1か月になりました。皆さんが1年間で食べた給食の回数は約185回、食べたごはんの量は一人平均約37kgになります。毎日残さずよく食べていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。

保護者の皆さま、今年度も給食へのご理解とご協力をありがとうございました。来年度も引き続き、よろしく願い致します。

**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、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

**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

○の数が...

7~9個

4~6個

1~3個

0個



### ご卒業おめでとう ごさいます

9年生の皆さんは、いよいよ給食とも卒業です。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか? 食べることを大切にすること、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

## 3月の行事&記念日 3択クイズ

**3/3 桃の節句・ひな祭り**

**Q1** この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがピッタリと合う貝は?

① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ

**3/8 さやえんどうの日**

**Q2** さやえんどうの別の名前は?

① 綿さや ② 麻さや ③ 絹さや

**3/10 砂糖の日**

**Q3** 砂糖の原料として、間違っているのはどれでしょう?

① さとろきび ② てん菜 ③ バナナ

**3/11 いのちの日 (東日本大震災に由来)**

**Q4** 災害時に備えるには、1人1日どのぐらいの水があれば良い?

① コップ1ばい ② ペットボトル1本分 (500mL) ③ ペットボトル6本分 (3L)

**3/20 春分の日**

**Q5** 春分の日にお供える、花の名がついたこのもちのことを、何という?

① さくらもち ② ぼたもち ③ おはぎ

**3/28 三つ葉の日**

**Q6** セリ科の三つ葉と、同じ仲間の野菜はどれ?

① にんじん ② ほうれん草 ③ トマト

①=90 (「お祝い」お祝いお祝いお祝い) ②=90 ③=40  
④=80 ⑤=20 (「お祝い」お祝いお祝いお祝い) ⑥=10

3月6日の赤飯に使うもち米は、5・6年生が収穫したもち米を使っています。

