



[3月] 学校給食献立予定表 すもと小

栖本学校給食センター 担当: 宍倉 (TEL: 0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりよう			えいようりよう		
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる			
2	げつ	ふりかえきゅうぎょうび								
ひなまつり給食				あられあげ ほうれんそうあえ ワントンスープ	こくとうパン さとう あぶら でんぶん あられ ごま ワントン じゃがいも	ぎゅうにゅう すりみ チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ ほうれんそう もやし キャベツ コーン たけのこ きくらげ いら	639	26.7	
3	か	こくとうパン 天草宝島デー ~デコボン~		ぶたにくのチンジャオロースー たまごわかめスープ くだもの (デコボン)	こめ おぎ さとう あぶら でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ たまご	ピーマン たけのこ もやし にんじん たまねぎ にんにく しいたけ デコボン しょうが	629	24.0	
4	すい	おぎごはん		チキンサラダ しょうゆラーメン りんごゼリー	まるパン さとう あぶら ちゅうかめん アガーこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	もやし だいこん ねぎ きくらげ にんじん こまつな キャベツ にんにく たまねぎ コーン りんごジュース	622	23.5	
6	きん	そうべつえんそく								
9	げつ	チキンライス		れんこん・ひじきサラダ はくさいのポタージュスープ	こめ おぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム れんこん コーン きゅうり ブロッコリー はくさい	644	21.5	
ふるさとくまさんデー				ドレッシングあえ しらたまスープ	パンきじ あぶら パター しらたまもち じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ハム とりにく	なのはな ほうれんそう たまねぎ コーン にんにく もやし きくらげ こまつな なめこ はくさい にんじん	633	22.5	
10	か	なのはなガーリックのてづくりパン		ブロッコリーサラダ ごもくスープ	きゅうきゅうカレー んんにやく あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ツナ だいず あつあげ	ブロッコリー キャベツ はくさい にんじん コーン きくらげ だいこん いんげん	602	20.5	
震災給食				ごぼうサラダ ポークビーンズ	コッペパン じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ごぼう きゅうりにんじん キャベツ コーン たまねぎ	668	25.0	
栖本小5年生 考案給食				とりのみそづけやき ごまあえ せんだごじる	こめ ごま さとう さつまいも さつまいも でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ だしりこ こんぶ	カリフラワー にんじん こまつな はくさい ねぎ しいたけ	683	24.6	
13	きん	ちやめし		さばホイルやき しおこんぶあえ ぐだくさんみそしる	こめ おぎ あぶら さといも	ぎゅうにゅう とうふ さば こんぶ だしりこ	キャベツ もやし にんじん しいたけ えのきたけ だいこん ねぎ はくさい	625	28.4	
天草宝島デー ~サラダたまねぎ~				てづくりミートボール サラたまあえ コーンスープ	パインパン さとう パンこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご かつおぶし ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ブロッコリー コーン	660	23.8	
17	か	パインパン		さかなのこうみあげ キャベツサラダ とうふのすましじる	こめ おぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう たい かつおぶし チーズ とうふ かまぼこ わかめ こんぶ	ねぎ しょうが ピーマン キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ	643	27.6	
18	すい	おぎごはん		ささみのレモンづけ かぼちゃのサラダ はるさめスープ	ミルクパン さとう でんぶん あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ハム かまぼこ	レモン かぼちゃ きゅうり はくさい にんじん たまねぎ きくらげ こまつな しいたけ しょうが	614	29.3	
19	もく	ミルクパン								
20	きん	しゅんぶんのひ								
23	げつ	おぎごはん		フルーツヨーグルト ハヤシライス	こめ おぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく	パイン もも みかん りんご たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム	638	17.3	

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

3月の天草産の食材



おこめ



しいたけ



きくらげ



いりこ



たい



サラダたまねぎ



デコボン

すもと農家のわたなべとおるさんの
デコボンです。

3月給食だより

令和8年 3月号

天草市立栖本学校給食センター

文責:宍倉

少しずつ寒さが和らぎ、桜のつぼみがほころびはじめる時期となりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。日々の食事が栄養となり、みなさんの心と体を大きく成長させていることと思います。

給食時間では、好き嫌いで残す人が減り、食事のマナーがよくなっている人がたくさんいます。この調子で、次の学年になっても食事マナーを守り、「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつを大切にしたいと思います。

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 緑・白・桃（ピンク）の3色を重ねた、菱形もち。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。



ひなあれ 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ほどの丸形のあれが親しまれています。



白酒 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。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 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。



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に 手をきれいに洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方がわかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べることができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ることができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p>

ご卒業おめでとうございます



中学3年生、小学6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。私たちの体は、私たちが食べたもので作られています。生活環境が変わっても健康第一に元気で生活してください。

