



3月

京料理花萬



給食だより



やわらかな日差しに春の気配を感じる 3 月となりました。この一年、子どもたちは毎日の給食を通して、さまざまな食材や味に触れ、「食べる力」を少しずつ身につけてきました。苦手だったものに挑戦したり、友だちと一緒に食べる楽しさを感じたりと、給食の時間は心と体の成長につながる大切なひとときでもあります。今年度も残りわずかとなりますが、子どもたちが最後まで安心して楽しく食事ができるよう、季節を感じる献立と衛生管理に心を配りながら給食を提供してまいります。



春分の日



3 月中旬の「春分の日」は、昼と夜の長さがほぼ同じになる日です。この日を境に、少しずつ昼の時間が長くなり、本格的な春へと向かっていきます。春分の日は、昔から自然をたたえ、季節の移り変わりを感じる大切な節目として親しまれてきました。給食では、旬の食材を取り入れながら、春の訪れを感じられる献立を工夫しています。食事を通して、季節の変化や日本の行事に親しんでもらえたらと思います。

3月3日はひな祭り！

ひな祭りは、桃の節供とも呼ばれひな人形を飾り桃の花、白酒、菱餅あられなどを備える風習がほぼ全国にいきわたっています。その始まりは中国といわれ、3月の最初の巳(み)の日に身を清め魔除けをする風習がありました。形代として身代わりの小さな人形を作り、それが災難を引き受けてくれると考えられていました。その人形に感謝と供養の気持ちを込めてごちそうするようになったのが始まりとされています。



桃→桃には魔除けの力があるという考えがありました。桃の花や葉を使って無病息災を願います。

白酒→桃の酒と合わせて紅白として、祝福を表しているといわれています。

ひなあられ→お米を蒸して乾燥させたものを煎ったもの。主に桃色、緑色、黄色、白色の四色でそれぞれの四季を表しているといわれ、一年の四季を通じて健康でいられますようにという願いが込められています。

春キャベツのやさしいごまマヨ和え

春キャベツのおいしい季節です。春キャベツは、今の時期ならではのやわらかさと甘みが特徴です。

【材料】(4 人分)

- ・春キャベツ…200g
- ・にんじん…少量
- ・コーン…適量
- ・マヨネーズ…大さじ
- ・すりごま…大さじ 1
- ・砂糖…少々



【作り方】

- ・しょうゆ…少々

春キャベツは食べやすく切ってさっと下ゆでし、細切りにしてゆでたにんじんと水気をしっかりしぼります、コーンを合わせ、マヨネーズ・すりごま・少量のしょうゆ・砂糖でやさしく和えます。

まごわやさしい

「まごわやさしい」は、毎日の食事に取り入れたい食材を覚えやすくした合言葉です。

ま(豆類)、ご(ごまなどの種実類)、わ(わかめなどの海藻類)、や(野菜)、さ(魚)、し(しいたけなどのきのこ類)、い(いも類)を表しています。これらの食材を意識して食事に取り入れることで、栄養のかたよりを防ぎ、体調を整えやすくなります。毎日の献立づくりのヒントとして、ぜひご家庭の食事にも取り入れてみてください。



〇〇 献立一覧表 〇〇

2026年 3月 [モーツアルト]

	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
屋食	さばの煮付け (韓国風) 春雨サラダ ごぼうと油揚げの味噌汁 七分つき米 一品: かぶの煮物	◎ひなまつり ひなちらし寿司 大根と油揚げの炊いたん 人参としらすのすまし汁 一品: 麩の豆乳煮	五目マーボー豆腐 小松菜のお浸し 中華スープ 七分つき米 フルーツ: グレープフルーツ	かれいのフライ いろいろ野菜の金平 えのきと玉ねぎの味噌汁 七分つき米 フルーツ: オレンジ	鶏じゃが ほうれん草のツナ和え 大根と麩の味噌汁 七分つき米 フルーツ: パナナ	和風パスタ 大根のサラダ コンソメスープ フルーツ: グレープフルーツ
	昼間食	キャロットゼリー 牛乳	ひなまつりミルク寒 牛乳	ちんすこう 牛乳	ミニスイートポテト 牛乳	生クリームサンド 牛乳
成分値	<<一日合計>> エネルギー 488 kcal 蛋白質 19 g 脂質 19 g 炭水化物 65 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.4 g	<<一日合計>> エネルギー 457 kcal 蛋白質 18 g 脂質 12 g 炭水化物 73 g 鉄 1.7 mg 塩分 1.5 g	<<一日合計>> エネルギー 539 kcal 蛋白質 19 g 脂質 16 g 炭水化物 84 g 鉄 2.6 mg 塩分 1.3 g	<<一日合計>> エネルギー 538 kcal 蛋白質 20 g 脂質 16 g 炭水化物 85 g 鉄 1.9 mg 塩分 1.5 g	<<一日合計>> エネルギー 552 kcal 蛋白質 20 g 脂質 16 g 炭水化物 88 g 鉄 2.2 mg 塩分 2.2 g	<<一日合計>> エネルギー 325 kcal 蛋白質 13 g 脂質 13 g 炭水化物 42 g 鉄 0.9 mg 塩分 2.1 g
		9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
屋食	牛肉の柳川風煮 きゅうりとしらすの酢の物 人参と大根のすまし汁 七分つき米 フルーツ: オレンジ	鶏肉から揚げ (カレー風味) 切干大根の和風煮 豆腐とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ: グレープフルーツ	おにぎり (ゆかり) しょうゆラーメン キャベツのおかか和え フルーツ: オレンジ	天ぶら盛り合わせ ほうれん草のお浸し 麩とわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ: パナナ	さわらの生姜煮 五目豆 しいたけと麩のすまし汁 七分つき米 一品: かぶのゆず漬	そばめし 大根ナムル 中華スープ フルーツ: パナナ
	昼間食	メロンパントースト 牛乳	バナナ入りクッキー 牛乳	アメリカドック 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	きなこマカロニ 牛乳
成分値	<<一日合計>> エネルギー 535 kcal 蛋白質 23 g 脂質 19 g 炭水化物 72 g 鉄 2.7 mg 塩分 1.8 g	<<一日合計>> エネルギー 597 kcal 蛋白質 25 g 脂質 22 g 炭水化物 81 g 鉄 1.6 mg 塩分 1.8 g	<<一日合計>> エネルギー 703 kcal 蛋白質 25 g 脂質 21 g 炭水化物 112 g 鉄 1.3 mg 塩分 2.8 g	<<一日合計>> エネルギー 502 kcal 蛋白質 20 g 脂質 12 g 炭水化物 82 g 鉄 1.6 mg 塩分 1.3 g	<<一日合計>> エネルギー 463 kcal 蛋白質 23 g 脂質 13 g 炭水化物 68 g 鉄 2.7 mg 塩分 2.3 g	<<一日合計>> エネルギー 556 kcal 蛋白質 15 g 脂質 15 g 炭水化物 93 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.1 g
		16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
屋食	肉団子の甘酢あんかけ ぜんまいの煮物 豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 一品: ブロccoliの和え物	◎バイキング 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー ●フライドポテト コンソメスープ 七分つき米 一品: 人参サラダ	ポークカレー 野菜サラダ ヨーグルト	梅ひじきごはん さばの塩焼き 若筍煮 白菜と油揚げの味噌汁 フルーツ: グレープフルーツ	春分の日	ロールパン ナスのミートグラタン ほうれん草のソテー フルーツ: パナナ
	昼間食	コーントースト 牛乳	いももち 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	抹茶いろいろ 牛乳	
成分値	<<一日合計>> エネルギー 453 kcal 蛋白質 15 g 脂質 17 g 炭水化物 65 g 鉄 2.1 mg 塩分 2 g	<<一日合計>> エネルギー 538 kcal 蛋白質 20 g 脂質 21 g 炭水化物 74 g 鉄 2.4 mg 塩分 1.5 g	<<一日合計>> エネルギー 595 kcal 蛋白質 17 g 脂質 18 g 炭水化物 98 g 鉄 1.6 mg 塩分 1.2 g	<<一日合計>> エネルギー 534 kcal 蛋白質 22 g 脂質 16 g 炭水化物 84 g 鉄 2.3 mg 塩分 2.5 g	<<一日合計>> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g 炭水化物 0 g 鉄 0 mg 塩分 0 g	<<一日合計>> エネルギー 403 kcal 蛋白質 13 g 脂質 19 g 炭水化物 50 g 鉄 0.8 mg 塩分 1.3 g
		23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)
屋食	擬製豆腐 ブロッコリーのあんかけ 玉ねぎと人参のすまし汁 七分つき米 一品: 粉ふき芋	鶏肉の野菜あんかけ キャベツのしそ和え 麩とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ: パナナ	さばの竜田揚げ かぼちゃのそぼろ煮 玉ねぎとえのきの味噌汁 七分つき米 フルーツ: オレンジ	ミートパスタ キャベツとベーコンの洋風煮 コンソメスープ フルーツ: グレープフルーツ	鱈の甘酢あんかけ キャベツのごま和え 中華スープ 七分つき米 一品: さつまいもの甘煮	おにぎり (ゆかり) きつねうどん 青菜とささみのお浸し フルーツ: オレンジ
	昼間食	かぼちゃパン 牛乳	豆腐入りお好み焼き 牛乳	ホットサンド 牛乳	りんごゼリー 牛乳	バナナケーキ 牛乳
成分値	<<一日合計>> エネルギー 507 kcal 蛋白質 21 g 脂質 14 g 炭水化物 81 g 鉄 3.2 mg 塩分 1.7 g	<<一日合計>> エネルギー 509 kcal 蛋白質 23 g 脂質 16 g 炭水化物 74 g 鉄 2.3 mg 塩分 1.4 g	<<一日合計>> エネルギー 631 kcal 蛋白質 28 g 脂質 29 g 炭水化物 73 g 鉄 2.2 mg 塩分 2.3 g	<<一日合計>> エネルギー 365 kcal 蛋白質 14 g 脂質 7.7 g 炭水化物 65 g 鉄 0.9 mg 塩分 1.6 g	<<一日合計>> エネルギー 547 kcal 蛋白質 19 g 脂質 11 g 炭水化物 96 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.5 g	<<一日合計>> エネルギー 556 kcal 蛋白質 21 g 脂質 18 g 炭水化物 82 g 鉄 1.8 mg 塩分 2 g
		30 (月)	31 (火)			
屋食	松風焼き ほうれん草の磯和え しめじとわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ: パナナ	鶏肉から揚げ きゅうりとしらすの酢の物 玉ねぎと油揚げの味噌汁 七分つき米 一品: 粉ふき芋				
	昼間食	ブルーベリージャムサンド 牛乳	りんごゼリー 牛乳			
成分値	<<一日合計>> エネルギー 502 kcal 蛋白質 21 g 脂質 13 g 炭水化物 79 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.6 g	<<一日合計>> エネルギー 550 kcal 蛋白質 21 g 脂質 22 g 炭水化物 70 g 鉄 1.9 mg 塩分 1.6 g				

* 都合により献立を変更することがあります。