

# 3月給食だより (中学校)



令和8年 3月号  
東松島市学校給食センター  
(愛称ハッピート)  
※東松島市のホームページにも掲載しています。

春の訪れを感じる季節となりました。今年度も学校給食へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。日々の給食が、ご家庭での「食」についての話題の一環となれば幸いです。次年度も、安心安全な給食をお届けしてまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。

## 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。季節の節目となる五節供(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中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「流しひな」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されますが、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、関東地方では米粒形の甘いボン菓子、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むため、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。

## 給食休みの学校・学年

(変更になることがありますので、各学校のおたより等をご確認ください)

- 4日(水) 全中学校3年生
- 6日(金) 全中学校
- 9日(月) 大曲小6年生  
赤井小6年生  
南小6年生
- 19日(木) 全小学校

## ちらしずし

酢飯の上に、緑のよい食べ物、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、対になった貝殻が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。

## 3月 献立表

今月の食育相談日  
3月19日(木)

「食」に関する相談に栄養士がお答えします。センターにいらしていただくもよし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。  
(TEL24-9409)

日	献立名 ★は各校配送	おもな食品名と体の中でのほたらき						※栄養価の表示	
		あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		さいのなかま 熱や力のもとになる		たんぱく質(g)	脂 質(g)
		1群 魚 肉 卵 豆 豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂		
2月	牛乳 五目 ごはん	えび 牛蒡豆腐 油揚げ かつお節 みぞ	牛乳 焼きのり 煮干し	ごまっぴ んにんじん	もやし キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ こんにゃく	ごはん パン粉 小麦粉 じゃがいも 大豆油 サラダ油	765 26.7 18.7 3.4		
3月	牛乳 ごはん	さば みそ 豚肉 鶏卵 かつお節 納こし豆腐	牛乳 だし昆布	んにんじん 糸みつば	しょうが こんにゃく だいこん 枝豆 干し椎茸 さくらげ はくさい	ごはん でん粉 上白糖 サラダ油	864 38.7 26.5 3.2		
4月	牛乳 豆乳 食パン いちご ジャム	とり肉のピザソース焼き コールスローサラダ 米粉シチュー	鶏肉 ウィンナー	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト んにんじん パプリカ ブロッコリー	豆乳食パン じゃがいも 米粉 いちごジャム	854 36.7 32.3 3.3		

日	献立名 ★は各校配送	おもな食品名と体の中でのほたらき						※栄養価の表示	
		あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		さいのなかま 熱や力のもとになる		たんぱく質(g)	脂 質(g)
		1群 魚 肉 卵 豆 豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂		
5月	牛乳 麦 ごはん	鶏レバー 豚肉 大豆 いんげん豆 鶏卵 ハム かつお節 豆乳	牛乳 スキムミルク だし昆布 チーズ	んにんじん トマト ごまっぴ	玉ねぎ しょうが にんにく りんご もやし キャベツ きゅうり いちご	ごはん 米粒麦 でん粉 じゃがいも 砂糖 米粉 水あめ 植物油	978 31.2 29.4 3.0		
6月	牛乳 金	中学校卒業式							
9月	牛乳 ごはん	さば 豚肉 鶏肉 なた巻 豆腐乳	牛乳 味噌汁のり	んにんじん には	しょうが だいこん 枝豆 こんにゃく キャベツ 玉ねぎ もやし さくらげ 長ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉 プリン	877 33.4 32.4 2.8		
10月	牛乳 火	鶏肉 ロースハム 豚肉 みぞ 木綿豆腐 かつお節 いわし節	牛乳 青のりのり	んにんじん	しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり キャベツ コーン はくさい だいこん 玉ねぎ ぶなしめじ	ごはん でん粉 上白糖 マカロニ じゃがいも	889 34.8 29.7 2.8		
11月	牛乳 水	塩焼きそば ウィンナーのケチャップかけ フルーツのヨーグルト和え	豚肉 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	んにんじん ピーマン	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ みかん パインアップル 黄桃 ナタデココ	減塩ソフトパン 焼きそば 上白糖	857 29.3 31.9 3.1	
12月	牛乳 木	さわらフライ/バックソース さっぱりごぼう カレーはつと汁 東松島産いちご(3個)	さわら 鶏肉 さつまいも 豚肉 油揚げ かつお節	牛乳	んにんじん	ごぼう こんにゃく 玉ねぎ 干し椎茸 ぶなしめじ 長ねぎ いちご	ごはん パン粉 小麦粉 上白糖 きび砂糖 はつと	875 31.1 23.9 2.7	
13月	牛乳 金	セルフチャーハンの具 東松島産小松菜とツナの中巻サラダ はくさいのみそ汁 ★アセロラミルクゼリー	鶏肉 えび 鶏卵 まぐろ油揚げ 油揚げ みぞ 木綿豆腐 豆腐	牛乳 だし昆布 コーン 煮干し	んにんじん ごまっぴ パプリカ	玉ねぎ 長ねぎ グリンピース もやし コーン パインアップル はくさい だいこん えのきたけ アセロラ	ごはん きび砂糖 ゼリー	770 31.5 20.6 3.0	
16月	牛乳 イト 給食の日	豚肉のしょうが焼き 東松島産小松菜のおかか和え 東松島産チンゲン菜と 卵のスープ ★みかんゼリー	豚肉 かつお節 納こし豆腐 鶏卵	牛乳	ごまっぴ んにんじん チンゲンサイ	しょうが もやし さくらげ 玉ねぎ えのきたけ みかん	ごはん 上白糖 でん粉 はちみつ ゼリー	773 32.4 23.6 2.9	
17月	牛乳 火	鮭のみそマヨネーズ焼き ひじきとれんこんの五目煮 せんべい汁 ★鉄強化ヨーグルト	さけ みぞ 鶏肉 大豆 さつまいも かつお節	牛乳 ひじき ヨーグルト	パセリ んにんじん	れんこん ごぼう こんにゃく だいこん はくさい 長ねぎ ぶなしめじ 干し椎茸	ごはん 三温糖 上白糖 割れかやき	830 37.8 22.0 3.1	
18月	牛乳 水	バター ロールパン	鶏肉 バラベーコン ウィンナー	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	んにんじん パセリ	にんにく レモン 玉ねぎ マッシュルーム コーン	バター ロールパン じゃがいも マカロニ	850 35.7 31.0 3.3	
19月	牛乳 木	中華飯 白身魚フライのチリソース チョレギサラダ 角チーズ	豚肉 いか えび ホキ	牛乳 わかめ チーズ	んにんじん 絹さや パプリカ	玉ねぎ はくさい 干し椎茸 たけのこ しょうが もやし にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 上白糖 でん粉 パン粉 小麦粉	867 39.3 27.3 4.2	
23月	牛乳 乳	赤魚のねぎソース 肉じゃが 油麩のみそ汁 清見オレンジ	赤魚 豚肉 木綿豆腐 みぞ	牛乳 煮干し	んにんじん ごまっぴ	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 枝豆 えのきたけ だいこん 清見オレンジ	ごはん きび砂糖 じゃがいも こんにゃく 油麩 でん粉	830 32.8 22.4 2.8	

※都合により献立を変更する場合があります。  
※太字の食品は、東松島市の地産食品です。  
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

献立の中に「塩ecoマーク」が付いている日は、塩分量が少ない献立の日です。健康のために薄味を心がけましょう。



塩eco=減塩