

3月給食だより (小学校)



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。

春のおどろきを感じ季節となりました。今年度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参りますので、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句(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間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「流し雛」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

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

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。江戸時代に「白酒」が売られると、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、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。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。

はまぐりのうおじ

はまぐりは、対になった貝殻でないと形がぶつ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がつ こんだてひょう

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	こんだてめい ★は各校配送	おもな食品名と体の中でのはたらき						栄養価の表示 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(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 ごもくごはん	えび 焼き豆腐 揚げかつお節 みぞ	牛乳 焼きのり 煮干し	ごまつゆ にんじん	もやし キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ こんにやく	大豆油 サラダ油	596 22.4 16.3 2.6	
3月	牛乳 ごはん	さばのみそ だし昆布 かつお節 納こし豆腐	牛乳 だし昆布	にんじん 糸みつば	しょうが だいこん 枝豆 干し椎茸 きくらげ はくさい	サラダ油	651 30.8 21.5 2.4	
4月	牛乳 どうにゅう しよパン いちご ジャム	とりにくのピザソースやき コールスローサラダ こめこシチュー	鶏肉 ワインナー	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト にんじん パプリカ ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム	豆乳食パン じゃがいも 米粉 いちごジャム	686 30.3 26.7 2.4

日	こんだてめい ★は各校配送	おもな食品名と体の中でのはたらき						栄養価の表示 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(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 むぎごはん	豚肉 大豆 いんげん豆 鶏卵 ハム かつお節	鶏肉 大豆 いんげん豆 鶏卵 ハム かつお節	牛乳 スキムミルク だし昆布 チーズ	にんじん トマト ごまつゆ	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	ごはん 米粒麦 小麦粉 じゃがいも	686 24.9 21.2 2.5
6月	牛乳 ごはん	じゃがいも とりにくのアーモンドあえ はるさめサラダ ひがしまつさん ごまつゆのみそ汁 ★つぎょうがヨーグルト	鶏肉 ロースハム 木綿豆腐 揚げみぞ	牛乳 わかめ ヨーグルト 煮干し	ピーマン にんじん ほうれん草 ごまつゆ	しょうが きゅうり もやし だいこん えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん 小麦粉 じゃがいも 上白糖 春雨 三温糖	666 28.0 17.7 2.4
9月	牛乳 ごはん	さばのわふうカレーやき だいこんがぶたにくのごまに しおやさいスープ ★どうにゅうプリン ひがしまつさんあじつけのり	さば 豚肉 鶏肉 なた巻 豆腐	牛乳 味噌汁のり	にんじん にら	しょうが だいこん 枝豆 こんにやく キャベツ 玉ねぎ もやし きくらげ 長ねぎ	ごはん 上白糖 小麦粉 プリン	692 27.4 27.8 2.4
10月	牛乳 ごはん	てづくりフライドチキン マカロニサラダ キムチとんじる おさかなふりかけ	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	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 小麦粉 上白糖 マカロニ じゃがいも	690 28.7 25.1 2.4
11月	牛乳 げんえん ソフトパン	しおやきそば ワインナーのケチャップかけ フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 ワインナー	牛乳 ヨーグルト	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	693 24.0 27.9 2.5
12月	牛乳 ごはん	さわらフライ/パックソース きんぴらごぼう カレーはっごじ	さわら 鶏肉 さつまいも 揚げかつお節	牛乳	にんじん	ごぼう こんにやく 玉ねぎ 干し椎茸 ぶなしめじ 長ねぎ	ごはん 小麦粉 小麦粉 油麩 きび砂糖 はっご	662 25.0 20.3 2.3
13月	牛乳 ごはん	セルブチャーハンのごがしまつさんごまつなと ツナのちゅうかサラダ 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 揚げみぞ 木綿豆腐 豆腐	牛乳 だし昆布 わかめ 煮干し	にんじん ごまつゆ パプリカ	玉ねぎ 長ねぎ しょうが もやし コーン きゅうり 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	604 25.8 18.1 2.4
16月	牛乳 ぐおはん	ぶたにくのしょうがやき ひがしまつさん ごまつなのおかあえ ひがしまつさん チンゲンサイとたまごのスープ ★おいわいデザート	豚肉 かつお節 納こし豆腐 鶏卵 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし きくらげ 玉ねぎ えのきたけ いちご	ごはん 上白糖 小麦粉 はちみつ 砂糖 米粉 水あめ 植物油	693 29.2 27.1 2.4
17月	牛乳 ごはん	さけのみそマヨネーズやき ひじきとれんこんのごもくに せんべいじる	さけ みぞ 鶏肉 大豆 さつまいも 揚げかつお節	牛乳 ひじき	にんじん	れんこん ごぼう こんにやく 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	597 28.8 18.4 2.6
18月	牛乳 バター ロールパン	タンドリーチキン ジャーマンポテト マカロニコンソースープ ひがしまつさんいちご(2こ)	鶏肉 パラバーコン ワインナー	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	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 いちご	バター ロールパン じゃがいも マカロニ	690 29.9 25.7 2.5
19月	牛乳 ごはん	ちゅうかはん しるみざかなフライのチリソース チョレギサラダ	豚肉 いか えび ホキ	牛乳 わかめ	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 小麦粉 小麦粉 小麦粉	638 30.3 20.3 3.1
23月	牛乳 ごはん	あかうおのねぎソース にくじゃが あがらふのみそしる きよみオレンジ	赤魚 豚肉 木綿豆腐 みぞ	牛乳 煮干し	にんじん ごまつゆ	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 こんにやく 油麩 小麦粉	647 26.5 19.1 2.3

※都合により献立を変更する場合があります。
※赤字の食品は、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