



# 3月給食だより

令和7年3月  
高岡市学校給食  
石瀬共同調理場

今年度も残りわずかとなりました。この1年間、みなさんは給食で色々なものを食べたり、学んだりしてきましたが、「食」についての関心は高まりましたか？この1年間を振り返ってみましょう。  
また残りわずかな日々も給食をしっかり食べて、みんなで元気に学校生活を送りましょう。

## 1年間の食生活を振り返ろう



食事の前にしっかり  
手洗いできた



苦手な食べ物にも挑戦  
してみた



朝ごはんを毎日欠か  
さずに食べた



食事のマナーを  
守ることができた。



バランスの良い食事の  
組み合わせがわかった



3月3日は、ひな祭りです。「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。約1000年前の平安時代から行われていますが、現在のように女の子の健やかな成長と幸せを願う行事となったのは江戸時代からです。

行事食として、ちらし寿しや <sup>はまぐり</sup> 蛤の <sup>うしおじる</sup> 潮汁、ひしもちなどが挙げられます。

**ちらしずし** おせち料理と同様に、海老や蓮根など、縁起の良い食べ物が使われます。

**ひなあられ** 関東地方ではうるち米を爆ぜさせて作る甘いポン菓子、関西地方では乾燥した餅を焼いたしょっぱいおかきです。

**はまぐりのお吸い物** 「潮汁」とも呼び、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて蛤が使われます。



**ひしもち** 厄を <sup>はら</sup> 祓うとされるヨモギ入りの「草もち」が食べられていましたが、江戸時代以降に、このひしもちが登場したそうです。

## 卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、未来の自分をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、ぜひ給食を思い出して参考にしてみてください。  
みなさんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

## ご卒業おめでとうございます!



月	献立名	牛乳	使用している食品						エネルギーたんぱく質 脂質
			赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類	
3月	揚げパン▲ 荒挽きウィンナー(2) カレー粉炒め ワントンスープ	○	きな粉 ウィンナー 豚肉	牛乳▲ 脱脂粉乳▲	人参	きゃべつ コーン 白菜 玉ねぎ 干し椎茸	2/3コッパン▲ グラニュー糖 ワントン	油	775 kcal 29.5 g 36.9 g
4火	ちらし寿し えびフライ◆ 野菜のごま油炒め■ みぞかきたま汁● ひなゼリー	○	油揚げ 枝豆 えびフライ◆ 卵● 絹豆腐 みそ	牛乳▲ うるめ削り	人参	干し椎茸 たけのこ きゃべつ もやし 玉ねぎ	ずしめし 砂糖 でん粉 ひなゼリー	油 ごま油■ 白ごま■	856 kcal 32.5 g 22.7 g
5水	食パン▲ 大豆入りミートローフ▲● フルーツあえ ポテトスープ ブラック&ホワイト▲	○	豚肉 大豆 卵● ベーコン	牛乳▲ 調理用牛乳▲	人参	玉ねぎ りんご バイリン みかん もも バナナ	食パン▲ パン粉 砂糖 じゃが芋 ブラック&ホワイト▲		848 kcal 32.7 g 27.5 g
6木	麦ごはん 卵のベーコン巻き▲● 三色炒め ビーフカレー▲ アップルシャーベット	○	卵のベーコン巻き▲● 牛肉	牛乳▲	人参	きゃべつ もやし 玉ねぎ アップルシャーベット	麦ごはん じゃが芋	油 カレールウ▲	831 kcal 27.4 g 22.8 g
7金	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き● 切干大根のオイスターソース炒め■ じゃがいものみそ汁 みかんクレープ	○	鮭 豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ うるめ削り	人参	切干大根 エリンギ 玉ねぎ	ごはん じゃが芋 みかんクレープ	マヨネーズ● ごま油■ 白ごま■	742 kcal 29.7 g 18.7 g
10月	黒糖パン▲ パンネのミートソース フライドポテト キャベツのスープ 豆乳プリン	○	豚肉 ベーコン	牛乳▲	人参	トマト 人参 にんにく 生姜 玉ねぎ きゃべつ	黒糖パン▲ 砂糖 パンネ じゃが芋 豆乳プリン	油	842 kcal 29.5 g 31.3 g
11火	ごはん 鯖のホイル焼き きゃべつ炒め煮■ 煮しめ 清見みかん	○	鯖のホイル焼き 厚揚げ	牛乳▲ うるめ削り	人参 小松菜	きゃべつ 大根 清見みかん	ごはん でん粉 里芋 こんにゃく 砂糖	ごま油■	921 kcal 37.4 g 28.4 g
12水	栗赤飯■ 鶏肉の香り揚げ コーン炒め 手まり麩のすまし汁 お祝いケーキ	○	鶏肉 絹豆腐 小豆	牛乳▲ 花かつお だし昆布	人参	生姜 きゃべつ コーン 玉ねぎ	赤飯 でん粉 てまり麩 お祝いケーキ	油 栗■	927 kcal 35.9 g 26.1 g
13木									
14金	わかめごはん がんもの含め煮 野菜炒め さつま汁 いちご(2)	○	がんも みそ	牛乳▲ わかめ うるめ削り	人参	きゃべつ もやし 大根 玉ねぎ いちご	ごはん 砂糖 さつま芋	油	808 kcal 28.5 g 21.6 g
17月	2/3コッパン▲ ししゃもフライ(2) ブロッコリーの炒め物 五目ラーメン ミルメークココア	○	ししゃもフライ 豚肉	牛乳▲	ブロッコリー 人参	きゃべつ コーン 玉ねぎ	2/3コッパン▲ 中華麺 ミルメークココア	油	742 kcal 24.0 g 19.1 g
18火	ごはん 春待ちちきつね丼 小籠包(2) じゃがいもわかめのみそ汁 青りんごゼリー	○	油揚げ 小籠包 みそ わかめ	牛乳▲ うるめ削り	人参	玉ねぎ ねぎ 生椎茸	ごはん 砂糖 てまり麩 でん粉 じゃが芋 青りんごゼリー		845 kcal 28.5 g 20.9 g
19水	食パン▲ ブロッコリーとベーコンのキッシュ● ボイル野菜 米粉のももタルト 春雨スープ ブルーベリー&マーガリン▲	○	卵● ベーコン 豚肉	牛乳▲	ブロッコリー 人参	玉ねぎ コーン 白菜 干し椎茸	食パン▲ じゃが芋 春雨 米粉のももタルト ブルーベリー&マーガリン▲		754 kcal 31.8 g 29.3 g
20木									
21金	ごはん ひよこ豆の揚げがらめ 野菜の生姜あんかけ煮 団子汁 ビーチシャーベット	○	ひよこ豆 高野豆腐	牛乳▲ うるめ削り	人参	もやし きゃべつ 生姜 大根 玉ねぎ ビーチシャーベット	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 白玉団子	油	894 kcal 27.1 g 25.8 g

※ 献立は都合により変更する場合があります。 ※ 特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」や「給食日誌」をお渡ししますのでご確認ください。  
 ☆ 次の食品が含まれるものに印を付けました。食物アレルギー対応の参考にしてください。 卵● 乳▲ 種実類■ へび・かに◆  
 基準 E: 830 kcal P: 34.0 g F: 23.0 g 平均 830 kcal 30.3 g 25.5 g

### 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何?


① 綿さや ② 麻さや ③ 絹さや



**3/11 いのちの日(東日本大震災由来)**

Q3 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**

Q4 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



**ひな祭りの色**

わがひな祭りの色は、桃の節句のころから、白やピンク、緑色を好むようになったのだよ。

昔の人は、長い冬が終わると、春の訪れを待ち、雪がとけて大地から新芽が出てくるのを見て、心は嬉しかったよ。

あなたも、春の訪れを待ち、雪がとけて大地から新芽が出てくるのを見て、心は嬉しかったよ。



クイズ答え Q1:②、Q2:③、Q3:③  
 Q4:②(春分の日の呼び名は「ぼたもち」、秋分の日呼び名は「おはぎ」)