

給食だより 3月

大山グループ
栄養士

今月の給食紹介

3月3日 ちらし寿司・甘酒ミルク桃ゼリー～ひなまつり～

3月3日の「上巳の節句」は、川で身を清めたり、宮中で宴席を催すなどして災厄（さいやく）をはらう中国の習わしと、「みそぎはらい」の思想や「人形」を流す日本の伝統文化が融合し、のちに雛人形を飾る「ひなまつり」となったといわれています。



卒業や進級など節目を迎える時期になりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて、作っています。皆さんは給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年間を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

3月7日 白身魚のピーナッツみそだれ～さかなの日～

3月7日はさかなの日です。さかなジャパンプロジェクト推進協議会が制定し、3（さ）か7（な）が由来となっています。さかなは、カルシウムをはじめとするミネラルのほか、DHAやEPA等、栄養素の宝庫です。



3月19日 ぼたもち(ずんだ白玉)～春分の日～

春分の日は、1年に2回（春と秋）ある昼と夜の長さがほぼ等しくなる日です。春分の日によく食べられる「ぼたもち」は、季節の花である牡丹に見立てたことから「ぼたんもち」と呼ばれ、のちに「ぼたもち」と言われるようになりました。



今月の旅行給食 ～イタリア～

3月14日の献立、ペペロンチーノ、パンナコッタはイタリアの料理です。ペペロンチーノの正式名称は「アーリオ・オーリオ・ペペロンチーノ」。ペペロンチーノ(peperoncino)は、イタリア語で、「唐辛子」を意味します。パンナコッタ (Panna cotta) のパンナ (Panna) はイタリア語で「生クリーム」、コッタ (cotta) は「調理した・火を通した」を指しています。



あなたの食生活はどうか？ 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたらずを磨いている 	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている 	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる



こんだてひょう

2025年 3月

大山グループ

月 3日	火 3日	水 5日	木 6日	金 7日	備考	
ちらし寿司 ごま和え すまし汁(みつば) 甘酒ミルク桃ゼリー	塩そば飯 たこ焼き風卵焼き 小松菜の炊いたん すまし汁(はんぺん・わかめ)	わかめご飯 鶏肉の唐揚げ しらす浸し 飛鳥汁 果物(早香)	ご飯 チャプチェ エピマヨプロッコリー和え 白菜の生姜スープ	ご飯 白身魚のピリ辛味噌がらめ こんにゃくと竹輪の煮物 アーモンド和え みそ汁(厚揚げ・キャベツ)	この週の 予約締切日は 2月19日(水) ※ご注意ください。	
I補料 - 753 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.5 g	I補料 - 692 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.5 g	I補料 - 758 kcal たんぱく質 32 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.3 g	I補料 - 752 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 26 g 食塩相当量 3 g	I補料 - 729 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 3.7 g		
10日	11日	12日	13日	14日		
金ごまご飯 小魚の竜田揚げ ほうれん草とツナのサラダ 梅ひじき みぞれ汁(豆腐・椎茸)	ポークカレーライス アスパラとコーンのサラダ ヨーグルトゼリー	ご飯 揚げ出し豆腐 あおのりバター炒め スタミナ豚汁	ご飯 鶏肉のトマトソース にんじんサラダ ほうれん草のチャウダー	春野菜のパペロンチーノ風 イタリアンサラダ フレッシュトマトスープ パンナコッタ	この週の 予約締切日は 2月28日(金) ※ご注意ください。	
I補料 - 682 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.7 g	I補料 - 870 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 3.0 g	I補料 - 780 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.9 g	I補料 - 891 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 37.4 g 食塩相当量 2.5 g	I補料 - 846 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 36.3 g 食塩相当量 2.8 g		
17日	18日	19日	20日	21日		
ビビンバ丼 チヂミ わかめスープ 果物(はっさく)	海鮮あんかけ焼きそば もやしときゅうりの華風和え バナナ春巻き	ご飯 けんちん焼き おかか浸し トマト塩こうじ汁 ずんだ白玉	春分の日	ご飯 鯖の味噌焼き 酢の物 みそ汁(切干・しめじ) 果物(いちご)	この週の 予約締切日は 2月28日(金) ※ご注意ください。	
I補料 - 809 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.8 g	I補料 - 689 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 3.5 g	I補料 - 749 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.7 g		I補料 - 702 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 3.7 g		
24日	25日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p><今月の平均> エネルギー : 773Kcal たんぱく質 : 30.4g 脂質 : 25.2g 食塩 : 3.1g</p> </div>				
チキンピラフ 春野菜のオムレツ トマトのハニーマリネ 押麦の豆乳スープ	リースカツ丼 すまし汁(菜の花・エリンギ) ヨーグルト・ポムポム ジョア				この週の 予約締切日は 2月28日(金) ※ご注意ください。	
I補料 - 721 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.3 g	I補料 - 883 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.9 g					

※牛乳は25日以外毎日つきます

※食材調達の都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。