

# 給食だより 3月

大山グループ  
栄養士

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。

あなたの食生活はどうですか？

## 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたとおもものに○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"/> 食べたら歯を磨いている	<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

## 3月の行事&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用いられる、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

### 3/10 砂糖の日

Q3 砂糖の原料として、間違っているのはどれでしょう？

① さとうきび ② てん菜 ③ バナナ

### 3/11 いのちの日 (東日本大震災に由来)

Q4 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

Q5 春分の日にお供えする、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

### 3/28 三つ葉の日

Q6 セリ科の三つ葉と、同じ仲間の野菜はどれ？

① にんじん ② ほうれん草 ③ トマト

こたえ

Q1=② (「はまぐりの潮汁」がよく作られている) Q2=③ Q3=③  
Q4=③ Q5=② (秋分の日呼び名は「おはぎ」) Q6=①





2026年 3月

都立板橋有徳高等学校

月	火	水	木	金	備考
2日	3日	4日	5日	6日	
海鮮あんかけ焼きそば もやしのにのりナムル バナナ春巻き	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	ご飯 鱈のあけぼの焼き 野菜のそぼろあん わさび和え すまし汁(あさり・ナハク)	タコライス にんじんしりしり もずくのスープ サターアングギー ジョア	ご飯 鱈の味噌焼き 酢の物 すまし汁(しめじ・みつば) 果物(いちご)	この週の 予約締切日は  2月19日(木)
I補給 - 758 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 26 g 食塩相当量 2.9 g	I補給 - 799 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.6 g	I補給 - 736 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 24 g 食塩相当量 3.4 g	I補給 - 705 kcal たんぱく質 28 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.2 g	I補給 - 710 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.8 g	
9日	10日	11日	12日	13日	
ご飯 ししゃもの磯辺揚げ ごぼうサラダ さつまいもの甘煮 みそ汁(かぶ・油揚)	ピザトースト ホワイトシチュー レモンドレサラダ 苺ゼリー	ご飯 鮭のごま焼き しらす浸し みそ汁(白菜・ヅカゲ) 黒蜜きな粉ヨーグルト	天津丼 ひじきと春雨の中華サラダ ワンタンスープ 果物(でこぼん)	スパゲッティナポリタン フレンチサラダ ココロスープ パイとココナツのケーキ ジョア	この週の 予約締切日は  2月26日(木)
I補給 - 870 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.8 g	I補給 - 808 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 31 g 食塩相当量 3.4 g	I補給 - 675 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.6 g	I補給 - 764 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.4 g	I補給 - 829 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.5 g	
16日	17日	18日	19日	20日	
ご飯 チキンソーティアボラ風 小エビのサラダ 田舎風キャベツスープ イタリアンプリン	小松菜梅ご飯 厚揚げの葱みそ焼き 粉ふき芋 鶏けんちん汁 果物(りんご)	オムライスラタトゥイユロス 人参ドレッシングのサラダ ブロッコリーとウインナーのスープ 果物(はっさく)	ご飯 野菜メンチカツ ささみののり和え さつま汁	春分の日	この週の 予約締切日は  2月26日(木)  ※ご注意ください
I補給 - 899 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 38.1 g 食塩相当量 2.9 g	I補給 - 779 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3 g	I補給 - 817 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.8 g	I補給 - 929 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 2.9 g		
23日	24日	25日			
ご飯 けんちん焼き おかか浸し トマト塩こうじ汁 ごま白玉	ポークカレーライス 自家製福神漬け わかめと水菜のスープ フルーツヨーグルト	ご飯 スコッチエッグ キャベツと人参のサラダ アボカドとバナナのスープ コーヒーミルクゼリー			この週の 予約締切日は  2月26日(木)  ※ご注意ください
I補給 - 794 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.2 g	I補給 - 881 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.6 g	I補給 - 851 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 2.7 g			
			給食予約システムQRコード		
			スマートフォン		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>&lt;今月の平均&gt;</p> <p>エネルギー : 804Kcal</p> <p>たんぱく質 : 32.8g</p> <p>脂質 : 26.4g</p> <p>食塩 : 3.1g</p> </div>

※牛乳は5日、13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。