

【栄養三色】
あか 赤
(あ) たんぱく質・無機質
き 黄
(き) 炭水化物・脂質
みどり 緑
(み) ビタミン・無機質

【3月分平均栄養量】
エネルギー kcal 612
たんぱく質 % 17.6
しじつ % 28.2
カルシウム mg 432
てつ mg 4.2
ビタミン A 260, B1 0.47, B2 0.54, C 28



※太字は地産地消の食材です。

※食材入荷や調理の都合により、やむを得なく献立が変更となる場合がありますのでご了承ください。

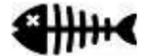
※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には

えび・かにが混入している場合があります。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！



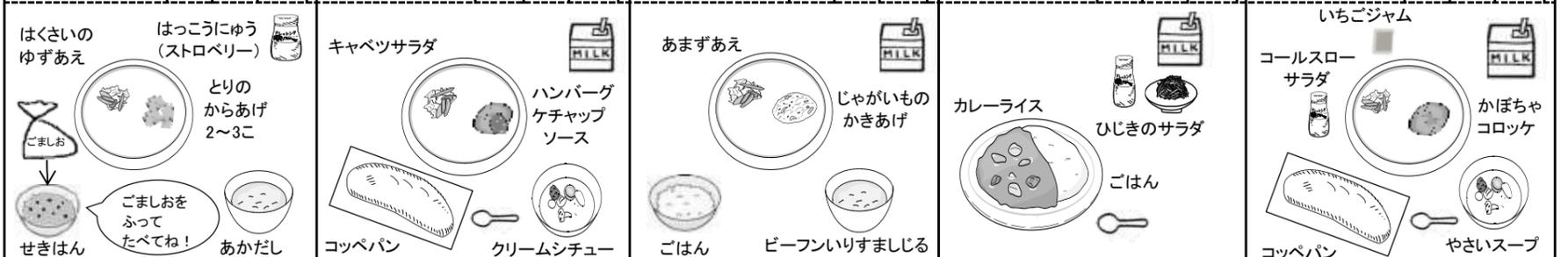
※魚には「骨」があります。
気をつけて食べましょう。



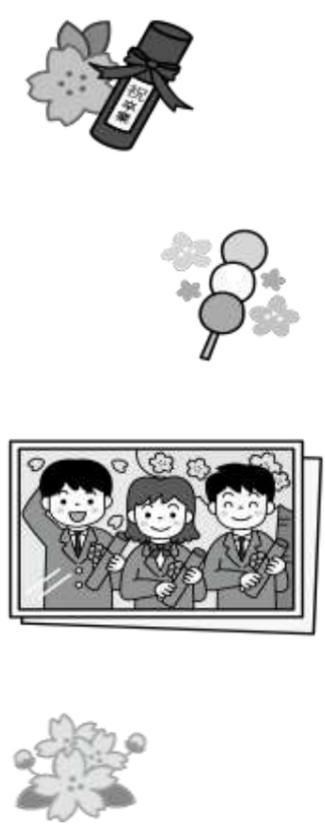
2(月) 3(火) 4(水) 5(木) 6(金)
献立表 with nutritional values and ingredients for each day.



9(月) 10(火) 11(水) 12(木) 13(金)
献立表 with nutritional values and ingredients for the second week.



<p>16(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>とんじる♪</p> <p>ぶたにく 20 (あ) あぶらあげ 5 (あ) じゃがいも 20 (き) だいこん 10 (み) にんじん 10 (み) ごぼう 10 (み) つきこんにやく 10 あおねぎ 5 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 2 (あ)</p> <p>さわらのこうみやき</p> <p>さわら 1 (きれあ) こいくちしょうゆ 3 さとう 2 (き) ゆずかじゅう 0.5 (み) す 1 でんぶん 0.2 (き)</p> <p>ふりかけ</p> <p>ふりかけ 1ふくら (こんぶとまっちゃん)</p> <p>チンゲンサイのごまあえ</p> <p>ちくわ 5 (あ) チンゲンサイ 30 (み) にんじん 5 (み) ごまあぶら 0.1 (き) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.6 さとう 0.6 (き) みりん 0.8</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g</p> <p>584 31.0 16.3</p>	<p>17(火) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>チキンポトフ♪</p> <p>とりにく 30 (あ) じゃがいも 50 (き) キャベツ 30 (み) たまねぎ 25 (み) にんじん 15 (み) しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1.5 りょうりしゆ 1 とりがらスープ 3</p> <p>にくだんごのあまからあん</p> <p>ミートボール 40 (あ) しょうが 0.2 (み) でんぶん 8.3 (き) あげあぶら 4 (き) こいくちしょうゆ 2.2 さとう 1.2 (き) みりん 0.5</p> <p>こまつなのサラダ</p> <p>ツナ 8 (あ) こまつな 25 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.4 す 1 さとう 0.5 (き)</p> <p>621 30.3 22.8</p>	<p>18(水) そつぎょうしき 卒業式</p> 	<p>19(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたどん</p> <p>ぶたにく 45 (あ) たまねぎ 50 (み) ごぼう 10 (み) あおねぎ 5 (み) しろねぎ 5 (み) えのきたけ 5 (み) にんじん 20 (み) いとこんにやく 25 りょうりしゆ 1.5 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 1.5 さとう 3.5 (き) あぶら 0.2 (き) けずりぶし 2</p> <p>あげぎょうざ</p> <p>ぎょうざ 1 (こあ) あげあぶら 3.5 (き) ちゅうかあえ</p> <p>チキンハム 5 (あ) キャベツ 30 (み) にんじん 5 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.6 す 1 さとう 0.5 (き) ごまあぶら 0.5 (き)</p> <p>ミニゼリー</p> <p>ミニゼリー 1 (き) (りんご)</p> <p>614 26.6 18.0</p> <p>おおさらにごはんをもりつけてぐをかけてたべよう!</p> <p>ミニゼリー(りんご) あげぎょうざにちゅうかあえ</p> <p>ごはん ぶたどん</p>
--	---	--	--



れいわ ねん がつ
令和8年3月 がっこうきゅうしよく
たいしちょう
太子町 学校給食だより



特別企画 アンコール給食!

ちゅうがっこう ねんせい そつぎょう
中学校 3 年生が卒業までに
いちどた りょうり と い
もう一度食べたい料理を取り入れました。
こんだてしょう りょうり
献立表に♪のついた料理です。
がっ こんだてしょう
(ランキングは1月の献立表にあります)

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「流しびな」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。



花粉症と食物アレルギー

近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいを行うこと、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出る場合があります。違和感があつたら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。

花粉症は成長とともに変化することがあります。これまで食物アレルギーではなかった人も、突然症状が出る可能性もあります。少しでも何か食べ物が気になることがあれば、いつでも相談してください。

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きれいですが、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、関東地方では米粒が丸い、関西地方では直徑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。

こんげつ こんだてしょうかい ~今月の献立紹介~

みっか 3日 **ひなまつり 献立**

ひなまつり献立として、「菜の花汁」「ちらしずし」「ひなまつりデザート」が出ます。「菜の花汁」には「菜の花」、「ちらしずし」には「ふぎ」が入っており、春を感じられるメニューになっています。旬の野菜を食べて、元気に過ごしましょう♪

ふぎ

「ふぎ」は、春に採れる山菜です。独特な香りと食感があります。おなかの調子を整える「食物繊維」が豊富に含まれていますよ。

菜の花

「菜の花」は、春が旬のアブラナ科の野菜です。若くてやわらかい花茎や葉、つぼみの部分を食べます。少しほろ苦さがありますが、ゆでることで甘みが出ておいしくなります。ビタミンやカルシウムなどの栄養素がたくさん入っていますよ。

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、対になった貝殻で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。

各地のひな菓子

おこしもん (愛知県) いがまんじゅう (愛知県西三河地域) ひちぎり (京都府) おいり (鳥取県)

からすみ (岐阜県) くらもち (山形県) ひなまんじゅう (岩手県) うすまきもち (香川県)

ご卒業おめでとございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあつたら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。

