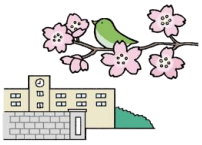
3月の予定献立表

令和8年2月27日発行

矢島学校給食センター

牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。

月	火	水	木	金
2日　677 kcal ・ごはん ・焼きギョウザ(2コ) ・チキンプルコギ ・中華コーンスープ	3日　843 kcal ・もち麦ごはん ・ポークカレー ★ フルーツポンチ ・ジョア マスカット 上巳の節句 ♡ひなまつり♡	4日 高校入試臨時休校 	5日　691 kcal ・ごはん ・豚肉とキャベツの味噌炒め ・おかか和え ♡ ぽかぽかさつま汁 5年＊＊さん考案	6日　928 kcal ・さくらごはん ★ 鶏肉のからあげ(3コ) ・おからの炒め煮 ♡ 冬野菜かき玉汁 ★ 焼きプリンタルト 5年＊＊さん考案
9日 振替休業日 	10日　794 kcal ・ごはん ・さばの塩焼き ・高野豆腐のカレー炒め ♡ 冬野菜の鶏みそ汁 5年＊＊さん考案	11日　652 kcal ・キンパ風まぜごはん ・春雨サラダ ・西目産わかめスープ 西目産わかめ 韓国メニュー キンパとは、日本でいうのり巻きのことで、ごま油やごまで味付けされたごはんが特徴です。給食ではのりで巻く代わりに、きざみのりが混ぜられています。どんな具が入っているかお楽しみに♪	12日　710 kcal ・ミートソーススパゲッティ ・元気サラダ ・りんごゼリー	13日 給食なし 学校給食摂取基準に基づいた、中学生の栄養量をお知らせします。 中学生栄養量 830kcal
16日　721 kcal ・わかめごはん ・厚焼き玉子 ・炒り豆腐 ♡ 冬野菜豚汁 5年＊＊さん考案	17日　761 kcal ・ごはん ・しゅうまい(2コ) ・塩ナムル ・坦々ワンタンスープ	18日　701 kcal ・フレンチトースト ・ジャーマンポテト ・まめまめサラダ ・肉団子のスープ 食パンを卵液につけて焼き上げた手作りメニューです♪	19日　838 kcal ・もち麦ごはん ・ハヤシライス ・ごまサラダ ・ヨーグルト	春休み中も、規則正しい生活をするように心がけましょう！元気な1日は朝ご飯から始まります。

卒業生リクエストメニュー

卒業する3年生に、これまで食べてきた給食のリクエストアンケートをとりました！1位から3位のメニューが2～3月の給食に登場します♪在校生のみなさんも、3年生との思い出とともに味わってください。ランキングに入っているメニューには★がついています。

主食
1位　揚げパン
2位　ラーメン
3位　ピザコッペ

主菜
1位　鶏肉のからあげ
2位　ささみのヤンニョムチキン
3位　赤魚の竜田揚げ

副菜
1位　鶏肉と野菜の香り揚げ
1位　ナムル
3位　サイコロサラダ

汁物
1位　豚汁
2位　ミネストローネ
2位　クリームスープ

デザート
1位　フルーツポンチ
1位　ゼリー
3位　タルト

矢島小学校5年生が考えた！栄養バランスのよい「おいしい」みそ汁

5年生の家庭科の授業で、食べ物の3レンジャーと五大栄養素について学習しました。調理実習では、ごはんとみそ汁も調理しています。その学習をもとに、5年生のオリジナルみそ汁を考えてもらいました。ルールとして、

□みそ汁の実は、4つ
□赤・黄・緑の3レンジャーの食材
□冬の食材・いろどりの食材

を選び、個人が考えたテーマに沿ったみそ汁を考案し、コンテストをしました。全員、栄養やいろどり、組み合わせもこだわっていましたね。4名のみそ汁を紹介します。

＊＊さん考案「ぽかぽかさつま汁」
テーマ：寒さに負けず、体がポカポカになるみそ汁
旬の野菜のさつまいも・大根・しょうがを入れています。豆腐は栄養バランスを考えて、たんぱく質をとれるようにしました。しょうがで体が温まる、冬にぴったりのみそ汁です。

＊＊さん考案「冬野菜かき玉汁」
テーマ：病気にかかりにくく、元気になるみそ汁
病気にかかりにくくするために、体の調子を整える玉ねぎと旬の野菜の冬キャベツを選びました。いろどりの卵と、他の実に合うじゃがいもを組み合わせています。

＊＊さん考案「冬野菜の鶏みそ汁」
テーマ：かぜに負けない体の栄養になるみそ汁
かぜをひかない体をつくるための鶏肉、体を動かすエネルギーのじゃがいも、旬の白菜を選びました。そして、この3つの実と組み合わせたときに、味が合いそうな豆腐を選びました。

＊＊さん考案「冬野菜豚汁」
テーマ：元気になってよく動けるようになるみそ汁
元気な体をつくるもとになり、みそ汁がおいしくなる豚肉を選びました。いろどりがよく旬の食材のさつまいも、旬のれんこん、体が温まるしょうがを入れて、元気に動けるみそ汁にしました。

クイズ　ことわざ編

□に入る言葉は何？

棚から□□□□

意味：思いがけない幸運がやってくること。

①ぼたもち
②ひしもち
③くさもち

答え　①ぼたもち
棚の上から牡丹もちが落ちてくるように、予想外の幸運がやってくることのたとえです。牡丹もちは、春の彼岸（春分の日の前後3日間）のお供えのもちです。

ⓒ少年写真新聞社2024

ひな祭りの行事食

ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤（桃色）、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかぴったりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。

一年間の食生活を振り返ろう

この1年間、おたよりや給食で、いろいろなことを伝えてきました。これまで学んだことを振り返り、新学期に生かしていきましょう。