



3月こんだてのおしらせ

令和7年度

二戸市学校給食センター

今月の二戸市産

こめ(いけてっこ)、ざっこく(あわ、もちひえ、きび) とりにく、ぎゅうにく、ほうれんそう、なましいたけ

給食日	こんだて名		使用する主な食品と働き						ひとくちメモ	熱量(kcal) 小/中		
	★よくかんで食べてほしい日に (歯)のマークがついています。		あか おもに体をつくる 【たんぱく質・無機質(カルシウム)】		みどり おもに体の調子を整える 【ビタミン・無機質】		きいろ おもにエネルギーになる 【炭水化物・脂質】					
	1群 【魚・肉・卵・豆・大豆製品】	2群 【牛乳・乳製品・海藻・小魚】	3群 【緑黄色野菜】	4群 【その他の野菜・果物】	5群 【穀類・いも類・砂糖】	6群 【油脂・種実】						
3日(月)	主食	ちらしずし・きざみのり		のり	にんじん	たけのこ、れんこん、かんぴょう、干しいたけ	こめ、砂糖			ひなあられの白は雪の色、 緑は春の新芽の大地の色、 ピンクは桃の花の色を表しています。炭いや病気を追い払い、健やかな成長を願います。	611 769 芋類 果物	
	主菜	エビフライ	えび				パン粉、小麦粉、砂糖	あぶら				
	副菜	菜の花のごまあえ	かつお節		菜の花	なのはな、にんじん	もやし	さとう	ごま			
	汁物	湯葉とあさりのお吸い物	あさり、湯葉、豆腐	わかめ			だいこん、たけのこ、ねぎ					
	デザート	ひなあられ						ひなあられ				
	飲み物	牛乳										
4日(火)	主食	栗入り赤飯	あずき				こめ、もち米、砂糖	くり		卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。少し早いですか、卒業のお祝いのお気持ちを込めた給食をお届けします。	637 837 魚類 種実	
	主菜	花形豆腐ハンバーグ	とりにく、豆腐、おから		にんじん	たまねぎ、えだまめ	でん粉、砂糖		油			
	副菜	れんこんのみそ炒め	ぎゅうにく、だいず、みそ		いんげん、にんじん	れんこん、たまねぎ、こんにゃく	砂糖					
	汁物	花ふのすまし汁	木綿豆腐		ほうれんそう、にんじん	だいこん、干しいたけ	やきふ、春雨					
	デザート	すだちゼリー				すだち果汁	砂糖					
	飲み物	牛乳										
5日(水)	主食	ごはん					こめ			「バランスのよいこんだての立て方」という授業で、福岡小学校6年生のみなさんが作成してくれた献立です。栄養バランスがよくなるよう考えてくれました。	639 824 海そう 乳製品	
	主菜	さばのみそ煮	さば、みそ				さとう					
	副菜	きんぴらごぼう	さつま揚げ		にんじん、パプリカ、ピーマン	ごぼう、こんにゃく	さとう		ごま油、ごま			
	汁物	白菜のみそ汁	もめんとうふ、木綿豆腐、みそ		にんじん、ほうれんそう	はくさい、干しいたけ、ねぎ						
	デザート	清見オレンジ				清見オレンジ						
	飲み物	牛乳										
6日(木)	主食	ピタパン					ピタパン			ピタパンは中央の線に沿って2つに分けるとポケットのようになるので、中にチキンやサラダを入れて食べましょう。ごまツナサラダは、小松菜とツナを使ったサラダです。	543 656 小魚 卵	
	主菜	ハーブチキン	とりにく									
	副菜	こまつナサラダ	ツナ		こまつな、パプリカ	キャベツ、カリフラワー、コーン			ノンエッグマヨネーズ			
	汁物	ミネストローネ	ウインナー、ひよこ豆		にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、トマト	じゃがいも、マカロニ、砂糖					
	デザート	清見オレンジ				清見オレンジ						
	飲み物	牛乳										
7日(金)	主食	雑穀ごはん					こめ、あわ、もちひえ、きび			「甘藍」とは何の野菜でしょう？正解は「キャベツ」です。甘藍は日本の古い言い方で、キャベツは外来語です。キャベツは世界最古の野菜の一つでヨーロッパ生まれのケールが祖先だそうです。	639 846 魚類 種実	
	主菜	三色野菜オムレツ	たまご		にんじん、グリーンピース	しいたけ	さとう、でんぷん	あぶら	油			
	副菜	チーズ入りフレンチサラダ		チーズ	ブロッコリー	キャベツ、きゅうり、えだまめ			ドレッシング			
	汁物	ポークハヤシ	ぶたにく、だいず		にんじん	たまねぎ、ぶなしめじ、にんにく	じゃがいも					
	デザート	いちごプリン				いちご果汁	さとう	あぶら	油			
	飲み物	牛乳										
10日(月)	主食	雑穀ごはん					こめ、むぎ			じゃがいもは、富士山より約1000メートルも高いアンテス山脈(ペルー)で生まれました。日本には、16世紀末にオランダ人によってジャワ島のジャカルタから運ばれたので、「じゃがいも」と呼ばれるようになったそうです。	633 786 海そう 小魚	
	主菜	ほっけの塩焼き	ほっけ									
	副菜	雑穀入りじゃがいものそぼろ煮	ぶたにく、だいず		にんじん、グリーンピース	たまねぎ、干しいたけ、こんにゃく	じゃがいも、いなきび、砂糖	あぶら	油			
	汁物	もやしと厚揚げのみそ汁	あつあつ厚揚げ、みそ		にんじん、ほうれんそう	もやし、キャベツ、だいこん、ねぎ						
	デザート	いちごプリン				いちご果汁	さとう	あぶら	油			
	飲み物	牛乳										
11日(火)	主食	チャーハン	ぶたにく		にんじん、いんげん	コーン	こめ、砂糖	あぶら	油	東日本大震災から14年がたちます。いま、生活できていること、食べられること、命があること、とてもかけがえのないことです。当たり前な生活に感謝し、防災について考える機会にしたいですね。	604 738 魚類 果物	
	主菜	にらまんじゅう(一人2個)	とりにく、ぶたにく		にら	キャベツ	もち粉、小麦粉、砂糖	あぶら	ごま油			
	副菜	中華サラダ	かんてん寒天		ブロッコリー、パプリカ	きゅうり、もやし						
	汁物	白菜とめかぶのスープ	もめんとうふ、木綿豆腐	めかぶ、わかめ	にんじん	はくさい、たけのこ、しょうが						
	デザート	いちごプリン				いちご果汁	さとう	あぶら	油			
	飲み物	牛乳										
12日(水)	主食	雑穀ごはん					こめ、あわ、もちひえ、きび			ご飯を中心に、野菜、大豆製品、海藻類などを食べる「和食」が私たちの健康を保つ秘訣です。	593 749 緑黄色野菜 芋類	
	主菜	厚焼き玉子	たまご				さとう	でんぷん	あぶら			油
	副菜	ひじき煮	とりにく、ちくわ	ひじき	にんじん、いんげん	たまねぎ、れんこん、こんにゃく	さとう					
	汁物	豆乳豚汁	ぶたにく、木綿豆腐、豆乳、みそ		にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、ぶなしめじ						
	デザート	いちごプリン				いちご果汁	さとう	あぶら	油			
	飲み物	牛乳										
13日(木)	主食	わかめごはん		わかめ			こめ、砂糖			野菜や果物には、がんの予防や血圧の調整に役立つ成分が含まれており、生活習慣病の予防に役立ちます。1日に色の濃い野菜を合わせて350g以上食べることがよいとされています。	682 815 豆製 きのこ類	
	主菜	県産牛入りメンチカツ	ぶたにく、ぎゅうにく			たまねぎ	パン粉、小麦粉、砂糖	あぶら	油			
	副菜	ごま酢あえ			ほうれんそう、にんじん	もやし、えだまめ、キャベツ	さとう	ごま、ごま油				
	汁物	ひつみつみ汁	とりにく		にんじん	だいこん、わらび、ふき、ねぎ、まいたけ、ごぼう	ひつみつみ					
	デザート	いちごプリン				いちご果汁	さとう	あぶら	油			
	飲み物	牛乳										

3月のエネルギーの平均は、小学校(中学年)620kcal、中学校780kcal、食塩相当量の平均は小学校2.4g、中学校3.0gです。

なぜ、お祝いのおきに「お赤飯」を食べるの!?

日本では、赤ちゃんのお食い初めをはじめ、七五三や入学・進級・卒業、成人式、結婚式など、お祝い事に「お赤飯」を食べる風習があります。お赤飯は、もち米に小豆やささげを混ぜて蒸したり炊いたりしたもので、中国から伝わった「赤米」がルーツとされています。赤い色が悪いものを追い払うと信じられていたことから、人生の節目となるお祝い事に食べられるようになりました。地域によっては、ほかの豆を使ったり、砂糖を入れて甘くしたりと、さまざまなお赤飯が食べられています。

春の行事と行事食

<p>3月3日</p> <p>ひなまつり</p> <p>はまぐりの潮汁 ひしもち</p>	<p>3月20日(日)</p> <p>春分の日(春のお彼岸)</p> <p>ぼたもち</p>	<p>桜開花のころ</p> <p>お花見</p> <p>花見団子 行楽弁当</p>
--	--	---