

3月給食だより



阿波市学校給食センター
ホームページ

給食の写真が見えるよ!



令和8年

～毎月19日は食育の日です～

日	曜日	こ ん だ て め い			し ょ く ひ ん め い						小学校(中学年)		
		しゅしょく	牛乳	お か ず	あか	主に血や肉の	みどり	主に体の調子を	きいろ	主に熱や力の	エネルギー	たんぱく質	
			主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	kcal	たんぱく質g			
2月	月	ロールパン	ハンバーグのデミグラスソースかけイタリアンサラダ マカロニのクリームに	ハンバーグ とり肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン しめじ たまねぎ	ロールパン さとう マカロニ	ドレッシング	641	28.3		
3月	火	ちらしずし	さばの塩焼き もち麦汁 ひなあられ	高野豆腐 かまぼこ たまご さば とり肉 油あげ ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	ゆず ほししいたけ 大根	米 さとう こんにゃく もち麦 ひなあられ		608	26.4		
4月	水	少なめごはん	ながさきちゃんぽん 切りばし大根のツナあえ むししゅうまい	ぶた肉 いか かまぼこ とう乳 ツナ しゅうまい	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	コーン キャベツ しいたけ ほし大根	米 大麦 ちゃんぽん さとう	油 ごま	606	28.0		
5月	木	せきはん	えびフライ そ野菜 さわわん タルタルソース おいわいちごケーキ	あずき えびフライ ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜 ねぎ	キャベツ 大根 えのきたけ ごぼう たけのこ	米 もち米 でんぶ いちごケーキ	油 ドレッシング ノンエッグタルタルソース	618	23.0		
6月	金	ごはん	高野豆腐のたまごとし ごぼうとひじきのサラダ まっ茶ふりかけ	高野豆腐 とり肉 たまご	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ ごぼう キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 じゃがいも さとう	油 ドレッシング ごま	641	25.0		
9月	月	菜めし	とうふのちゅうかに ばんざんすう いもチップス	ぶた肉 とうふ チキンハム たまご	牛乳	青菜 にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり	米 大麦 さとう でんぶ はるさめ さつまいも	油 ごま油	626	22.8		
10月	火	麦ごはん	ハヤシライス コールスローサラダ	牛肉 白花豆 白いんげん豆 チキンハム	牛乳 だっしふん乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	米 大麦 さとう	油 ドレッシング	625	22.7		
11月	水	ごはん	ささみのレモンソース わかめサラダ ひじきのにも	とりささみ 大豆 油あげ	牛乳 わかめ ちりめん ひじき	にんじん さやいんげん	レモン キャベツ きゅうり ほししいたけ ごぼう	米 大麦 でんぶ さとう こんにゃく	油 ドレッシング	625	28.3		
12月	木	カレーピラフ	トマトとたまごのスープ れんこんとブロッコリーのサラダ おいわいゼリー	ぶたひき肉 ベーコン たまご チキンハム	牛乳	にんじん 小松菜 トマト ブロッコリー	たまねぎ コーン えだまめ れんこん	米 じゃがいも でんぶ さくらゼリー	油 ドレッシング	626	23.8		
13月	金	ごはん	さばのみぞれに ちくわあえ さつまい	さば 油あげ たまご とり肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ	米 大麦 こんにゃく さとう さつまいも		600	25.8		
16月	月	ごはん	すき焼き風にこみ ゆずかあえ 手作り阿波ういろ	牛肉 さつまい	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん ねぎ	大根 はくさい ほし大根 キャベツ きゅうり ゆず	米 大麦 うどん さとう あんこ 小麦粉	油	629	23.5		
17月	火	麦ごはん	ツナそぼろ丼 (ツナそぼろ・あえ物) レタスのスープ	ツナ たまご とうふ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	大根 たまねぎ えのきたけ レタス	米 大麦 さとう でんぶ	ごま	615	23.2		
18月	水	ごはん	さんが焼き ごまネーズサラダ ぶた肉とだいこんのみそに	いわしハンバーグ ちくわ ぶた肉 うずらたまご みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	はくさい 大根 たけのこ	米 大麦 こんにゃく さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま 油	623	27.1		
19月	木	コッパン	とり肉のカレー焼き チンゲンサイのミルクスープ デコポン キャラメルクリーム	とり肉 ベーコン 白花豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ デコポン	コッパン 米粉 キャラメルクリーム		644	27.1		
23月	月	たきこみごはん	白身魚のなんばんづけ 小松菜のみそ汁 すだちゼリー	とり肉 油あげ メルルーサ おから あつあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ピーマン 小松菜	れんこん たけのこ えだまめ たまねぎ 大根 しいたけ	米 こんにゃく さとう でんぶ じゃがいも すだちゼリー	油	611	28.4		

※栄養価については、小学校中学年を基準として、成長段階に応じて分量を設定しています。(中学校は基準の1.3倍) ※無断での複製、再配布等はお遠慮ください。
※材料の購入、その他の理由で献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、子ども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(じょうし)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。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も広がり、現代のようなひな祭りになりました。

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されますが、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、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径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まないため、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。

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寿司。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こと、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。

徳島県の郷土料理

～阿波ういろ～

「名古屋ういろ」「山口ういろ」と並び、日本三大ういろといわれています。
その歴史は古く、江戸時代にサトウキビが徳島県に伝わり、「阿波和盆」を作るようになりました。この和盆の完成を祝って作られたのが阿波ういろです。
16日には、給食センターで阿波ういろを手作りします。

給食から、どんなことを学びましたか?

卒業や進級など、節目を迎える時期となりました。この1年でたくさんのお話を学び、いろいろな経験をしたことだろうと思います。
給食センターでは、よりよい給食を目指して、試行錯誤を積み上げてきた1年でした。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、何を学びましたか? 人に対してだけではなく、人のむこうに食べ物があります。そこにまた、その食べ物に関わる人がいます。幾重にも重なって、たくさんの人や食べ物がみなさんの健やかな成長を支え、願っています。
今年度の給食もあと少しで終わりです。ただ、お腹を満たすだけでなく、何を学んだのか、この1年を振り返るとともに、元気に学校生活を送ってほしいと思います。
1年間、阿波市学校給食センターの給食に関して、ご理解とご協力をいただきありがとうございました。来年もみなさんにおいしくて安全な給食をお届けできるよう、がんばっていきたくと思っています。