



# 令和7年度 3月 給食こんだて表



今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食をお届けします❁ 北上市南部学校給食センター

日曜	こんだて名	主な食品名			エネルギー [kcal]	備考	一口メモ
		熱や力になる食品 (き)	血や肉になる食品 (あか)	体の調子を整える食品 (みどり)			
2月	◆ひな祭り献立◆				小 640 中 799	黒東小なし	3月3日は「ひなまつり」です。給食では、今日「ひな祭り献立」です。ひな祭りは女の子の成長を祝う行事で、桃の節句ともいわれます。デザートには、ひなあられが つきます♪ 
	五目ごはん、牛乳	こめ、きょうかまいあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ	にんじん、ごぼうこんにゃく、ほししいたけ			
	さばのみそ煮	さとう、でんぶん	さば、みそ				
	いり鶏	あぶら、さとう	とりにく	こんにゃく、たけのこにんじん、しんげん、れんこん			
	花なるとのすまし汁		なると(すけそうだら)わかめ、とうふ	だいこん、にんじん、ねぎ			
ひなあられ	もちこめ、さとう、あぶら	かんてん					
3火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 697 中 848	黒東小 南小 花清小学部 鬼柳小なし	今日の給食は、希望献立アンケートで毎年人気のあるメニューです。「のだ塩からあげ」は、「県産の鶏肉」と「のだ塩」を使用した唐揚げです。
	のだ塩からあげ	でんぶん、あぶら	とりにく				
	うまっコリー	さとう、ごま	かつおぶし	キャベツ、にんじん ブロッコリー			
	ビーフカレー	じゃがいも、あぶら カレールー	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが、トマト			
4水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 576 中 -	南小 花清小学部 北上中 東陵中 南中 花清中学部 なし	ごぼう、なめこには、不足しがちな食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維が豊富な野菜、きのこ、海藻、豆、いもなどを積極的に食べるようにしましょう。
	豆腐ハンバーグ	でんぶん、さとう	とりにく、とうふ	たまねぎ			
	ごぼうのしぐれ煮	さとう	ぎゅうにく	ごぼう、にんじん、えだまめ しょうが、こんにゃく			
	なめこ汁		あぶらあげ、みそ	はくさい、だいこん にんじん、なめこ、ねぎ			
	ひなあられ(※黒東小のみ)	もちこめ、さとう、あぶら	かんてん				
5木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 566 中 687	東桜小 花清中学部 なし	給食では、食事のお手本になるように、いつも主食、主菜、副菜、汁物がそろっています。お家の食事でも、この4つがそろるように、バランスよく食べましょう。
	春巻き	こむぎこ、でんぶん はるさめ、あぶら	ぶたにく、ひじき	キャベツ、たまねぎ にんじん、ねぎ、しょうが			
	パンサンスー	はるさめ、ごまあぶら さとう	とりにく	もやし、きゅうり、にんじん			
	キムチ汁		ぶたにく、あつあげ、みそ	だいこん、にんじん、しめじ にら、はくさいキムチ			
6金	クロワッサン(2個)、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		小 708 中 807	【給食最終日】 花清中学部	小学6年生&中学生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。今日は、卒業・進級お祝いデザートがつきます。イチゴのクリーム&ソースを、もちもち食感の生地で包んだ「お祝いクレープ」です♪
	ポロニアステーキ	でんぶん、さとう	とりにく、ぶたにく				
	花野菜のサラダ	たまねぎドレッシング	まぐろ	ブロッコリー、カリフラワー きゅうり、にんじん とうもろこし			
	あさりと白菜のスープ		あさり	はくさい、にんじん、かぶ			
	お祝いクレープ	こめこ、さとう、あぶら	とうにゅう、だいすこ	いちご			
9月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 578 中 705	黒西小なし 【給食最終日】 北上中 東陵中	食器は正しく並べられていますか？ ご飯が左側、汁物が右側、おかずの仕切り皿が真ん中に置かれているのが正解です。
	ヤンニョムチキン	さとう、かたくりこ	とりにく	にんにく			
	もやしのナムル	ナムルドレッシング、ごま		もやし、にんじん きゅうり、ほうれんそう			
	ちゃんぽん麺スープ	はるさめ	ほたて、いか かまぼこ(たら)	にんじん、だいこん チンゲンサイ、ねぎ しょうが			
	のりふりかけ	さとう	のり、かつおぶし				
10火	◆栄養価アップ大作戦の日・かみかみ献立◆				小 619 中 757	黒西小なし 【給食最終日】 南中 	みなさんは一口何回かんで食べていますか。よくかんで食べると、歯やあごが丈夫になります。さんまなどの青背魚に多いDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)は、生活習慣病予防に効果的です。
	わかめごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう、わかめ				
	サンマの生煮	さとう、みずあめ でんぶん	さんま	しょうが			
	れんこんのカレーそぼろ炒め	あぶら、さとう	ぶたにく、だいず	れんこん、にんじん えだまめ、にんにく しょうが			
じゃがいものすまし汁	じゃがいも	あぶらあげ、とうふ	にんじん、ごぼう まいたけ、ねぎ				
11水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 640 中 -		鮭に多く含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を助けてくれます。今日の献立は、カルシウムが豊富な、「ほうれん草」、「ごま」、毎日つく「牛乳」と組み合わせているので、吸収率がアップします。
	メンチカツ	こめこ、あぶら、さとう	ぶたにく、とりにく	キャベツ、たまねぎ			
	青菜のごま和え	ごま		ほうれんそう、なばな もやし、にんじん			
	鮭のつみれ汁	さとう、あぶら	さけ、たらすりみ、とうふ みそ	たまねぎ、だいこん にんじん、えのきだけ ねぎ、しょうが			
みかんゼリー	さとう		みかんかじゅう				
12木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 588 中 -		肉じゃがは給食で人気のメニューです。給食センターの大きな釜で、じっくり煮込んでいるので、おいしく仕上がります。
	白身魚(さわら)の醤油麹焼き		さわら				
	肉じゃが	じゃがいも、さとう あぶら	ぶたにく	にんじん、たまねぎ きぬさや、しょうが こんにゃく			
はくさいのみそ汁		とうふ、みそ	はくさい、だいこん にんじん、ねぎ				
13金	ソフトフランスパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		小 732 中 -	【給食最終日】 黒東小 黒西小 東桜小 南小 花清小学部 鬼柳小	今年度の給食最終日です。給食がない日でも、3食規則正しく食べて、健康な身体づくりを心がけましょう。春休みを有意義に過ごしてくださいね。
	県産ハンバーグデミソース	パンこ、さとう、みずあめ あぶら	ぶたにく、ぎゅうにく みそ	たまねぎ、トマト			
	野菜入りナポリタン	ショートパスタ、あぶら	ウィンナー	たまねぎ、にんじん ピーマン、にんにく トマト			
	コーンポタージュ	ポターージュルー ベジマール	ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん とうもろこし、パセリ			

※ 学校給食は、施設に係る費用は設置者が負担し、子どもたちが食べる給食費(食材費)は保護者の負担で運営されています。  
※ 献立の内容は、都合により変わることがあります。



# 1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p><b>給食の前に</b> 手をきれいに 洗えましたか？</p>	<p><b>食事のあいさつは</b> 心を込めて 言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p><b>おはしを正しく使う</b> ことができましたか？</p>
<p><b>よくかんで味わって</b> 食べられましたか？</p>	<p><b>バランスの良い</b> 食事のとり方が わかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p><b>自分に必要な量を</b> 考えて食べること ができましたか？</p>
<p><b>地域でとれる食べ物を</b> 知ることができましたか？</p>	<p><b>行事食や郷土料理</b> について知ること ができましたか？</p>	<p><b>楽しい給食時間を過</b> ごせましたか？</p>

## 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。

## 春の行事と行事食

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

給食では3/2に「ひなあれ」がきます。

## ご卒業おめでとうございます

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方が関わっていて、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ったら、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、いつまでも応援しています。



## もうすぐ春休み!

## 新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。



わす  
れないでね



卒業生はもうすぐ最後の給食です。これからも食べることを大切に!

毎月の「こんだて表」及び「学校給食に使用した主な食材の産地」は、北上市公式ホームページからも閲覧できます。

★北上市公式ホームページ「学校給食の献立」★

<https://www.city.kitakami.iwate.jp/life/soshikikarasagasu/kyuushoku/26791.html>

3月 月間平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
小学校	634	24.7	21.8	2.5
中学校	774	29.3	25.8	3.0