

# 3月給食だより



令和8年2月  
都立武蔵台学園  
校長 金子 猛



## 1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月となりました。今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間でみなさんはいろいろなことを学び、成長してきたことと思います。この機会に、1年間でできるようになったことを振り返ってみましょう!



<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><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><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</b> を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</b> を過ごせましたか?</p>

## ひな祭りのおはなし

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。季節の節目となるご節句のひとつ「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、平安時代に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、貴族の女の子たち間で流行した人形遊びが結び付き、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、現代のような豪華な人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人々の間にも広まり、ひな祭りが行われるようになりました。



## ひな祭りの食べ物

### ちらしずし



### ひなあられ



### ひしもち



## ご卒業おめでとうございます

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。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。



※出典・参考: 「学校給食2023年2月号」「学校給食2025年2月号」「学校給食2026年2月号」全国学校給食協会発行

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質(kcal)	
					たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
2月	牛乳 ジャーシュー麺 大根のスープ オレソ	飲用牛乳、豚もも赤身焼き肉、赤味噌(米味噌)	蒸し中華めい(卵不使用)、ごま油、サラダ油、三温糖、でんぷん(片栗粉)、白炒り胡麻、さつま芋	生薬、にんにく、葱、人参、菊水、干し椎茸、もやし、胡瓜、大根、チンゲンサイ、清見オレンジ	450	604
					22.5	30.2
3月	【ひなまつり献立】 牛乳、ちらし寿司 生揚げと野菜の煮物 すまし汁 フルーツポンチ	飲用牛乳、鶏もも皮なし、卵、生揚げ、生わかめ、絹ごし豆腐、粉寒天	精白米、上白糖、サラダ油、白炒り胡麻、グラニュー糖	蓮根、生薬、人参、小松菜、大根、しめじ、さやいんげん、えのき、レモン果汁、洋梨缶詰、黄桃缶詰、みかん缶詰	512	709
					21.7	29.4
4月	牛乳 そぼろ丼 大根じゃこサラダ 味噌汁	飲用牛乳、鶏もも皮なし焼肉、卵、ちりめんじゃこ、生わかめ、油揚げ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、でんぷん(片栗粉)、上白糖、ごま油、白炒り胡麻、じゃが芋	生薬、玉葱、人参、大根、水菜	489	676
					22.3	30.3
5月	牛乳 ごはん 魚のから揚げソース 野菜炒め 貝だくさん味噌汁	飲用牛乳、めだい、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、でんぷん(片栗粉)、薄力粉、米白皎油、三温糖、ごま油、じゃが芋	生薬、葱、もやし、人参、チンゲンサイ、えのき、大根、小松菜	490	693
					21.1	30.5
6月	牛乳 セサミトースト 豆のチャウダー ピクルス	飲用牛乳、鶏もも皮なし、調理用牛乳、粉チーズ、大豆水煮、いんげん豆・金時豆水煮	食パン、上白糖、白炒り胡麻、練り胡麻(白)、バター、サラダ油、薄力粉	生薬、にんにく、玉葱、人参、しめじ、舞茸、マッシュルーム水煮、グリーンピース(冷凍)、大根、胡瓜、セロリー	459	640
					21.6	29.1
9月	牛乳 ごはん 肉豆鮎 はりはり漬け オレソ	飲用牛乳、豚もも肉、焼き豆腐、刻み昆布	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、白油、三温糖、でんぷん(片栗粉)、さつま芋	生薬、人参、えのき、小松菜、切干し大根、清見オレンジ	509	699
					24.7	34.0
10月	牛乳 中華丼 春雨サラダ わかめスープ	飲用牛乳、いか 短冊、豚もも肉、生わかめ、木綿豆腐	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、でんぷん(片栗粉)、ごま油、香辛、白炒り胡麻	生薬、にんにく、菊水、人参、玉葱、白菜、チンゲンサイ、胡瓜、もやし、葱	457	628
					21.5	29.0
11月	★高3-フリクエスト献立 牛乳 中華丼 魚の塩焼き 野菜ときこのころ炒め物 豚汁	コーヒーマシ、鶏もも皮なし、豚、鶏もも肉、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、でんぷん(片栗粉)、ごま油、じゃが芋、糸蒟蒻	生薬、菊水、しめじ、人参、グリーンピース(冷凍)、大根、えのき、もやし、小松菜、牛蒡、葱	469	669
					23.5	35.1
12月	牛乳 和風スパゲティ 青のりポテトピーンズ ジュリエンスープ	飲用牛乳、鶏もも皮なし、刻み海苔、大豆水煮、青海苔	スパゲティ(ハーフ)、オリーブ油、じゃが芋、薄力粉、米白皎油、サラダ油	生薬、にんにく、玉葱、エリンギ、しめじ、えのき、マッシュルーム水煮、人参、小松菜、キャベツ、セロリー	472	651
					22.3	30.7
13月	牛乳 ごはん 豆腐ハンバーグおろしソース 粉ふき 芋 酢の物 味噌汁	飲用牛乳、豚もも赤身焼き肉、絞豆腐、調理用牛乳、赤味噌(米味噌)、生わかめ、しらす干し、油揚げ、白味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、ドライパン粉(卵・大豆不使用)、サラダ油、三温糖、でんぷん(片栗粉)、じゃが芋、上白糖、ごま油、白炒り胡麻	生薬、玉葱、大根、胡瓜、人参、もやし、にら	504	700
					25.2	34.8
16月	★高3-フリクエスト献立 牛乳 ジョア カレーライス もやしのごま酢和え カスタードプリン	ジョアブレン、鶏もも皮なし、粉チーズ、卵、調理用牛乳	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、じゃが芋、三温糖、バター、薄力粉、白炒り胡麻、上白糖、グラニュー糖	にんにく、生薬、人参、玉葱、セロリー、もやし、胡瓜	564	806
					17.4	25.3
17月	【卒業お祝い献立】 牛乳 お赤飯 魚の照り焼き 青じそ和え 野菜の詰め煮 すまし汁	飲用牛乳、ささげ(乾)、めだい、油揚げ、生わかめ、かまぼこ	精白米、もち米、黒炒り胡麻、三温糖	生薬、キャベツ、胡瓜、しそ葉、大根、人参、菊水、小松菜、えのき、葱	451	635
					23.5	33.5
18月	牛乳 ごはん わかめふりかけ 干草焼き 土佐和え 味噌汁	飲用牛乳、カットわかめ、ちりめんじゃこ、鶏もも皮なし焼肉、卵、鷹糸削り、生わかめ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、白炒り胡麻、サラダ油、じゃが芋	生薬、玉葱、人参、ほうれん草、小松菜、キャベツ	484	667
					21.6	29.4
19月	牛乳 ミルクパン 鶏肉のハーブ焼き 青菜のソテー コーンスープ フルーツゼリー	飲用牛乳、鶏もも皮なし、調理用牛乳、生クリーム(乳脂肪)、アガ寒天	ミルクパン卵不使用、オリーブ油、ドライパン粉(卵・大豆不使用)、サラダ油、バター、薄力粉、グラニュー糖	にんにく、小松菜、ホールコーン、赤ピーマン、キャベツ、玉葱、裏ごしコーン冷凍、レモン果汁、みかん缶詰、洋梨缶詰、生薬、セロリー	504	710
					24.4	33.3
23月	牛乳 ごはん 魚の酢豚風 青菜と豆腐のスープ オレソ	飲用牛乳、ホキ、絹ごし豆腐	精白米、おおむぎ(米粒麦)、でんぷん(片栗粉)、米白皎油、じゃが芋、サラダ油、三温糖、さつま芋	生薬、玉葱、干し椎茸、人参、菊水、ピーマン、チンゲンサイ、えのき、葱、清見オレンジ	518	714
					21.3	28.3
24月	牛乳 ごはん 肉じゃが ごま和え 味噌汁	飲用牛乳、豚もも肉、木綿豆腐、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、じゃが芋、糸蒟蒻、三温糖、白炒り胡麻、白炒り胡麻、練り胡麻(白)	生薬、人参、玉葱、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、小松菜、えのき、葱	503	701
					21.4	28.9

※食材の都合等により、献立内容、使用する食材を変更することがあります。ご了承ください。



## 給食室をご紹介します!

2月の献立で「チョコケーキ」を提供しました。その時の調理作業の様子をご紹介します!

