



3月の学校給食献立予定表



2025年 3月

秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	一口メモ
3	月	ひなまつり献			
		メロンパン		豆腐と野菜のコンソメスープ 鶏の唐揚げ 花野菜サラダ ひなまつりゼリー	今日はひなまつり献立です。昔から、子どもの成長をお祝いする日として、ひな人形をかざったり、ひしもちやひなあられを食べたりします。ひしもちの三色には意味があり、緑は芽吹き、ピンクは桃の花、白は雪、と、春の風景を表しています。給食では、それと同じ三色のゼリーが登場します。春を感じながら食べてください。
4	火	山菜おこわ		かきたま汁 いわしの梅煮 たくあんあえ	鰯(いわし)は、「いわし百匹 頭の薬」と言われるほど栄養満点の魚です。今日のいわしは骨ごと食べられるため、カルシウムもとることができます。
5	水	地粉うどん 肉うどん		竹輪の香味揚げ② 五目きんぴら	今日は竹輪の香味揚げです。衣にカレー粉を加え、カレーの風味が食欲をそそるメニューです。きんぴらは、日本に昔からある料理の1つです。きんぴらに使われているごぼうは江戸時代、力の付く食べものと考えられていました。
6	木	白飯		麻婆豆腐 コーン焼売② 大豆もやしのナムル	今日は、みんなの大好きなマーボー豆腐です。豆腐はいろいろな製品になります。豆腐に焼き目をつけた焼き豆腐。豆腐を凍らせて乾燥させた高野豆腐。豆腐を揚げて作る油揚げ・生揚げ。大豆から作る豆腐は、お腹に優しく栄養もあり、日本人に昔から愛されている食べ物です。
7	金	白飯 ポークカレー		ハムのマリネ バリッシュ	給食のカレーは特別なルーなどは使っていませんが、たくさんの量を煮込むことで、うま味がたっぷり出ておいしくなります。3年生は給食のカレーを食べるのは最後になります。思い残すことがないよう、たくさん味わって食べてください。
10	月	きなこ揚げパン		白菜と春雨のスープ ツナとひじきのサラダ 巢立ちゼリー	卒業式もいよいよ今週に迫ってきました。今日のデザートは3年生の卒業を祝う「巢立ちゼリー」です。徳島県の特産物である「すだち」の果汁を使用したさわやかな「香り」と「甘酸っぱさ」が心地良いゼリーです。中学校生活での給食の思い出を振り返りながら、味わってみてください。
11	火	白飯 (秩父産コシヒカリ)		スタミナだんご汁 鶏肉のぼんぼり揚げ② 秩父のいろどりサラダ	今日は秩父献立です。秩父の伝統的なお祭り、秩父夜祭にちなんだ献立になっています。サラダは秩父産の野菜やしゃくし菜漬け、こんにゃくを使いました。ゴールデンカボスドレッシングで和え、地域のおいしさを詰め込んだサラダです。鶏肉のぼんぼり揚げは、笠鉾・屋台の提灯やぼんぼりが揺れる風景、スタミナ団子汁は、お祭りのクワイマックスに団子を引上げるスタミナをイメージしました。秩父の文化に親しみながら、給食をたのしくおいしく食べてもらえたらうれしいです。
12	水	中華めん みそラーメン	コーヒ 牛乳	春巻き チョレギサラダ	「春巻き」は英語で【spring roll】と言います。油で揚げてパリパリになった皮と、中のとろっとしたあんがおいしい中華料理です。元々は、春の始まりある旧正月(春節)の頃に春野菜を具として作られたので春を巻く、「春巻き」という名前になったという由来があるそうです。
13	木	卒業祝い献 チキンピラフ		ポトフスープ 煮込みハンバーグ お祝いケーキ	今日で3年生は給食最終日となります。食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけではなく、家族や仲間と楽しく食事をすることで、人とのつながりを深めたり、心が和んだりします。これからも食を通してたくさんの人とつながりを深められる人になってほしいと思います。
17	月	マーブル食パン		白菜のクリーム煮 かぼちゃひき肉フライ コールスローサラダ	白菜は「ビタミンC」が多く含まれています。ビタミンCはかぜのウィルスなどから体を守る力、「免疫力」を高める働きがあります。今日は白菜の栄養を逃さず食べられるようにクリーム煮にしました。今年度もあと少しとなりました。残さず食べて元気に過ごしましょう。
18	火	わかめご飯		八宝菜 小籠包② 中華サラダ	八宝菜はもともとは中国の料理です。名前に含まれている「八」は、どういう意味だと思いますか？この「八」は「たくさん」という意味を持っていて、いろいろな食品を取り合わせて作ることを言います。今日はたくさんの食材を調理員さんが切って調理してくれています。
19	水	減量バターロールコッペ型		スパゲティミートソース チキンナゲット③ キャベツサラダ	今日は「スパゲティミートソース」です。この「ミートソース」は調理員さんがじっくり時間をかけて作ってくださっています。ソースに甘みを出すために、玉ねぎをよく炒めたり、大きなへうでかき混ぜながらしっかり煮込んだり、美味しく仕上げるための手間が詰まっています。今年度最後のスパゲティです。味わって食べましょう。
21	金	白飯		豚汁 白身魚のピリ辛ソース 切干大根のあえもの	ごはんや汁物におかずを2または3種類、組み合わせた献立を「一汁二菜」「一汁三菜」といいます。それぞれ違った食材を使い、味付けを変えることで栄養的にも味の的にも良いバランスとなります。健康な体を作るために、「主食・主菜・副菜・汁もの」がそろった食事をするように心がけましょう。
24	月	給食最終日 山型食パン		大豆とひき肉のトマト煮 オムレツ ほうれん草のサラダ カップdeヤクルト	今日は今年度の給食最終日です。給食はおいしくたのしく食べられましたか？4月からは、新たな学年、クラスでの給食になりますね。来年度、少し成長した皆さんが、元気に給食を食べる姿を楽しみにしています。1年間ありがとうございました。

- ◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
- ◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで、確認してください。
- ◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。

食べることは生きること

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私達は「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

3年生は3月で、給食ともお別れです。これからは、自分の判断で食を選択する機会が増えていきます。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

秩父献立



郷土に触れよう！

秩父市の伝統的なお祭りである、秩父夜祭をイメージした献立になっています。

●「スタミナだんご汁」に使用するみそは秩父地区で作られています。にんにくと白玉団子を入れて、だんご坂を力強く引き回すスタミナをイメージしています。

●「鶏肉のぼんぼり揚げ」は夜祭を彩るぼんぼりや提灯の灯りに見立てた3色あられを衣に使用した唐揚げです。

●「秩父のいろどりサラダ」は秩父市の特産品のしゃくし菜や秩父産の野菜を使用しゴールデンかぼすを使ったドレッシングで和えています。給食を通して秩父市の伝統文化や特産品に親しみましょう。