



3月の学校給食献立予定表



2026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
2 月	メロンパン		クラムチャウダー 星形メンチカツ ミモザサラダ	ミモザサラダのミモザは、黄色い小さな花をいっぱい咲かせる木で、春を知らせる花のひとつです。ミモザサラダは炒り卵をミモザの花に見立てたサラダです。少しずつ温かくなってきましたが、体調を崩しやすい時期でもあります。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。
3 火	ひなまつり献立 ちらし寿司		鶏の唐揚げ 花魁のすまし汁 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。春の訪れを感じながらいただきます。
4 水	地粉うどん きつねうどん		チョコカップケーキ 磯香あえ	「ごちそうさま」の「ちそう（馳走）」は、走り回るという意味です。『私たちのために、食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、走り回ってくれてありがとうございます。』という感謝の気持ちを込めた言葉です。食べ物やそれにかかわる人々に、感謝の気持ちを込めて、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつができるといいですね。
5 木	白飯		麻婆豆腐 コーン焼売② もやしのピリ辛ナムル	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。
6 金	秩父献立 白飯		打ち豆汁 和風おろしハンバーグ しゃくし菜のジャーマンポテト	打ち豆とは、水に浸してやわらかくした大豆をつぶして乾燥させた保存食です。北陸地方や東北地方では、大豆をつぶして保存する食文化が見られます。今日の給食の打ち豆汁は、福井県や滋賀県で食べられている郷土料理ですが、今日の打ち豆は秩父の特産品である「借金なし大豆」で作られています。
9 月	きなこ揚げパン		ラビオリスープ ウイナー卵巻き いちご杏仁	ラビオリはイタリアの麺料理の1つです。小麦粉と卵でできた薄い皮で、挽き肉とみじん切りの野菜をはさんであり、一口大の大きさに切っています。ラビオリの名の由来は、形が人の唇に似ているところからつけられています。
10 火	白飯		豚汁 あじの南蛮漬け 春雨サラダ	ごはんや汁ものにおかずを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、味つけを変えることで栄養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。
11 水	中華めん 担々麺		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。
12 木	卒業お祝い献立 白飯 チキンカレー		キャベツサラダ ロールケーキ③ (クリーム・苺・チョコ)	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ありません。家族や仲間と楽しく食事をする事で、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。
16 月	黒パン		ミネストローネ 鶏肉の香草焼き 花野菜サラダ	ミネストローネは、イタリアの代表的スープです。イタリア語で「具たくさん」「ごちゃ混ぜ」などの意味の言葉で、新鮮な野菜をたっぷり入れた、トマト味のスープです。イタリアでは日本のみそ汁のように、毎日食事に出ることが多いです。日本では、よく「みそ汁がおふくろの味あじと言われますが、イタリアでは、「ミネストローネがおふくろの味」だそうです。
17 火	白飯		じゃがいものそぼろ煮 厚焼き玉子 ほうれん草のごまマヨあえ	新じゃがいもは収穫したばかりのため、みずみずしくて、いつもとは違ったおいしさがあり、皮が薄く皮ごと食べることもできます。日光が当たると緑色になって、食べるとおなかをこわすので、日光が当たらない場所で保存します。じゃがいもには、熱や力のもとになる炭水化物と、病気から体を守ってくれるビタミンCがたくさん含まれています。
18 水	コッペパンスライス		焼きそば ウイナーケチャップソース ささみと大根のサラダ	焼きそばのルーツは中国のチャオメンと言われています。チャオメンは中華麺を炒めて作った料理のことです。日本でソース焼きそばが生まれたのは、終戦直後のことです。当時は小麦粉がなかなか手に入らなかったため、安く手に入ったキャベツを使って量を増やし、キャベツの水分で味が薄まる分をソースで濃く味付けし、屋台で売ったところ、大評判になり、各地に広まったそうです。
19 木	そぼろごはん		野菜椀 鯖の西京焼き 元気ヨーグルト	さわらは、漢字では「鯖」（魚へんに春）と書きます。名前から見ると春の魚のようですが、関西では春、関東では冬がおいしい時期といわれています。また、瀬戸内海では「春を告げる魚」と呼ばれているため、この字が使われるようです。
23 月	ツイストパン		ペンのトマトソース 白花豆のコロッケ グリーンサラダ（フックヤロ）	グリーンサラダは手作りの「フックヤロドレッシング」で和えています。深谷ねぎと人参を使ったドレッシングです。白花豆（しろはなまめ）は、白いインゲン豆です。白く可憐な花が咲き、純白の豆を突らすことから「豆の女王」と呼ばれています。そして、その花の花言葉は「喜びの訪れ」だそうです。新学期皆さんにたくさん喜びが訪れますように。
24 火	白飯		白菜と春雨のスープ 鶏肉のけん煮 切干大根のピリ辛炒め	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たべられるようにクリーム煮にしました。今年度の給食もあと2日。残さず食べて元気に過ごしましょう。
25 水	食パン(2枚取り)		春野菜のポトフスープ かぼちゃひき肉フライ スラッピージョー	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。

19日は
食育の日



春に旬を迎える、鯖。鯖はサバ科に属しているため、DHA、EPAが豊富に含まれており、脳の活性化や動脈硬化を予防することが期待できます。ビタミンB2も含まれ、皮膚や粘膜の健康維持にも期待できます。

「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、食生活をよりよいものにしてほしいと思います。これからも、みなさんが食を通して様々な人との絆を結び、充実した毎日を過ごせるよう願っています。

