

# 3月給食だより (小学校)



令和8年3月号  
東松島市学校給食センター  
(愛称ハッピート)  
※東松島市のホームページにも掲載しています。

春の訪れを感じる季節となりました。今年度も学校給食へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。日々の給食が、ご家庭での「食」についての話題の一環となれば幸いです。次年度も、安心安全な給食をお届けして参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## 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中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「流し雛」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。

### 給食休みの学校・学年

(変更になることがありますので、各学校のおたより等をご確認ください)

- 4日(水) 全中学校3年生
- 6日(金) 全中学校
- 9日(月) 大曲小6年生  
赤井小6年生  
南小6年生
- 19日(木) 全小学校



## 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考えられますが、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、関東地方では米粒の甘い甘い餅菓子、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」が売れ出されると、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み、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、緑豆の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしておす。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と形がびつ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。

## 3がつ こんだてひょう

今月の食育相談日  
3月19日(木)

「食」に関する相談に栄養士がお答えします。センターにいらしていただくもよし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

日	おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価の表示 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)			
	あかのなま 血や肉になる		みどりのなま 体の調子を整える		きいろのなま 熱や力のもとになる					
	1群 魚 卵 豆 豆腐製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂				
2月	牛乳	ごもくごはん	えびフライ/バックソース ひがしまつしまさん こまつなののりあえ みそけんちんじる コーヒーぎゅうにゅうのもと	えび 木綿豆腐 油揚げ かつお節 みそ	牛乳 焼きのり 煮干し	ごま ごはん パン粉 小麦粉 大豆油 サラダ油	596 22.4 16.3 2.6			
3月	牛乳	ごはん	さばのみそに だいごんのそばろに ひがしまつしまさん みつぼとたまごのスープ ひなあられ	さば みそ 鶏卵 かつお節 絹ごし豆腐	牛乳 だし昆布	にんじん 大豆油 ごま油	651 30.8 21.5 2.4			
4月	牛乳	とうにゅう しよくパン いちご ジャム	とりにくのピザソースやき コールスローサラダ こめごしチュー	鶏肉 ウィンナー	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト にんじん パプリカ プロコッリー	にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム	大豆乳 パン じゃがいも 米粉 いちごジャム	オリーブ油 ドレッシング バター	686 30.3 26.7 2.4

日	おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価の表示 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)			
	あかのなま 血や肉になる		みどりのなま 体の調子を整える		きいろのなま 熱や力のもとになる					
	1群 魚 卵 豆 豆腐製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂				
5月	牛乳	むぎごはん	ポークビーンズカレー ハムチーズピカタ イトくんサラダ	鶏レバー 豚肉 大豆 いんげん豆 鶏卵 ハム かつお節	牛乳 スキムミルク だし昆布 チーズ	にんじん トマト ごまつな	玉ねぎ しょうが にんにく りんご もやし キャベツ きゅうり	ごはん 米粒麦 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	686 24.9 21.2 2.5
6月	牛乳	ごはん	じゃがいもと とりにくのアーモンドあえ はるさめサラダ ひがしまつしまさん こまつなのみそ汁 ★つぎょうかヨーグルト	鶏肉 ロースハム 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト 煮干し	ピーマン にんじん ほうれん草 ごまつな	しょうが きゅうり もやし だいごん えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん でん粉 じゃがいも 上白糖 春雨 三温糖	大豆油 アーモンド ごま油	666 28.0 17.7 2.4
9月	牛乳	ごはん	さばのわふうカレーやき だいごんとぶたにくのごまに しおやさいスープ ★とうにゅうプリン ひがしまつしまさんあじつけのり	さば 豚肉 鶏肉 なると巻 豆腐	牛乳 味噌汁のり	にんじん にら	しょうが だいごん 枝豆 こんにやく キャベツ 玉ねぎ もやし きくらげ 長ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉 プリン	ごま油 ごま	692 27.4 27.8 2.4
10月	牛乳	ごはん	てづくりフライドチキン マカロニサラダ キムチとんじる おさかなふりかけ	鶏肉 ロースハム 豚肉 みそ 木綿豆腐 かつお節 いわし節	牛乳 青のり のり	にんじん	しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり キャベツ コーン はくさい だいごん 玉ねぎ ぶなしめじ	ごま 大豆油 ノンエッグ マカロニ じゃがいも サラダ油	690 28.7 25.1 2.4	
11月	牛乳	げんえん ソフト パン	しおやきそば ウィンナーのケチャップかけ フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ みかん パンアップル 黄桃 ナタデココ	減塩ソフトパン 焼きそば種 上白糖	サラダ油	693 24.0 27.9 2.5
12月	牛乳	ごはん	さわらフライ/バックソース きんぴらごぼろ カレーはっとり	さわら 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん	ごぼう こんにやく 玉ねぎ 干し椎茸 がなめじ 長ねぎ	ごま 小麦粉 油麩 きび砂糖 はっとり	大豆油 ごま サラダ油	662 25.0 20.3 2.3
13月	牛乳	ごはん	セルフチャーハンのご ひがしまつしまさんこまつなと ツナのちゅうかサラダ はくさいのみそ汁 ★アセロラミルクゼリー	鶏肉 えび 鶏卵 まぐろ 油揚げ みそ 木綿豆腐 豆腐	牛乳 だし昆布 わかめ 煮干し	にんじん ごまつな パプリカ	玉ねぎ 長ねぎ グリーンピース もやし コーン きゅうり はくさい だいごん えのきたけ アセロラ	ごはん きび砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま油	604 25.8 18.1 2.4
16月	牛乳	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ひがしまつしまさん こまつなのおかあえ ひがしまつしまさん チンゲンサイたまごのスープ ★おいわいデザート	豚肉 かつお節 絹ごし豆腐 鶏卵 豆腐	牛乳	ごまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし きくらげ 玉ねぎ えのきたけ いちご	ごはん 上白糖 でん粉 はちみつ 砂糖 米粉 水あめ 植物油	豚脂	693 29.2 27.1 2.4
17月	牛乳	ごはん	さけのみそマヨネーズやき ひじきとれんこんのごもくに せんべいじる	さけ みそ 鶏肉 大豆 さつま揚げ かつお節	牛乳 ひじき	にんじん	れんこん ごぼう こんにやく だいごん はくさい 長ねぎ ぶなしめじ 干し椎茸	ごはん 三温糖 上白糖 割れかやき	ノンエッグ マヨネーズ ごま油	597 28.8 18.4 2.6
18月	牛乳	バター ロール パン	タンドリーチキン ジャーマンポテト マカロニコンソースープ ひがしまつしまさんいちご(2こ)	鶏肉 バラバーコン ウィンナー	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん パセリ	にんにく レモン 玉ねぎ マッシュルーム コーン いちご	バター ロールパン じゃがいも マカロニ	バター	690 29.9 25.7 2.5
19月	牛乳	ごはん	ちゅうかはん しるみざかんのフライのチリソース チョコレートサラダ	豚肉 か えび ホキ	牛乳 わかめ	にんじん 絹さや パプリカ	玉ねぎ はくさい 干し椎茸 たけのこ しょうが もやし にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり	ごま油 大豆油 サラダ油 ごま ドレッシング	638 30.3 20.3 3.1	
23月	牛乳	ごはん	あかうおのねぎソース にくじゃが あぐらふのみそじる きよみオレンジ	赤魚 豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 枝豆 えのきたけ だいごん 清見オレンジ	ごはん きび砂糖 じゃがいも こんにやく 油麩 でん粉	大豆油 ごま油 ごま サラダ油	647 26.5 19.1 2.3



※都合により献立を変更する場合があります。  
※太字の食品は、東松島市の地場産品です。  
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

献立の中に「塩ecoマーク」が付いている日は、塩分量が少ない献立の日です。  
健康のために薄味を心がけましょう。  
塩eco=減塩