



# 2026年3月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
2日 マーボー豆腐 ポークシューマイ パンサンスー	3日 ハヤシシチュー チキンナゲット コールスロー ひなあられ	4日 とん骨ラーメン(汁) 揚げギョーザ チンゲンサイのナムル	5日 ハンバーグのおろしがけ フロッコリーのおかか和え 桜のすまし汁 お祝いデザート(中学校のみ)	6日 中学校卒業式のため小学校のみ きなこ揚げパン 焼きフランクフルト いろどりサラダ コーンクリームスープ
マーボー豆腐は辛いイメージがあるかもしれません、今日の給食のマーボー豆腐は辛さひかれの味付けで、コクを出すために赤みそを少し加えています。赤みそは煮込むことでコクが増すため、料理のかくし味として使われることができます。	キャベツは日本各地でさまざまな品種が作られています。産地や品種により、旬の時期が異なるため、季節によって味わいの違うキャベツを楽しむことができます。今時期は巻きがしっかりした冬キャベツと、巻きがゆるくやわらかい春キャベツが出回るため、両方のおいしさを味わうことができます。	チンゲンサイは加熱するとまろやかな甘味とシャキシャキとした食感があり、いため物やスープなどさまざまな料理に使われています。またチングエンサイは目や皮ふの健康を保つ働きのあるカルテンや骨や歯を作るカルシウム、かぜ予防に働くビタミンCなどが多く含まれています。今日は、チングエンサイの他にきゅうりも入っています。シャキシャキとした食感を楽しみましょう。	明日は中学校3年生の卒業式を祝う献立です。桜のすまし汁には春らしい桜の形のかまぼこが入っています。かまぼこは魚から作られる練り製品で、日本各地で形や味などに工夫をこらしたさまざまなかまぼこが作られています。普段の食事からお祝いの特別な料理まで幅広く使われます。	今日は揚げパンが登場します。調理場でパンを油で揚げて、上からきなこと砂糖をかけて作ります。学校給食の揚げパンは、昭和27年に誕生しました。固くなつたパンをおいしく食べられるように、パンを揚げて砂糖をまぶしたのが始まりと言われています。
9日 いわしの梅煮 いんげんのごまささみ和え ぶた汁	10日 とり肉の竜田揚げ 切干したいこんのいため煮 けんちん汁	11日 春キャベツのしそ和え 吳汁 清見オレンジ	12日 ハムカツサンドの具 ソースハムカツ キャベツのドレッシング和え コンソメスープ	13日 ソフトめんミートソース(汁) スペニッシュオムレツ まめまめサラダ
今日は「まごわやさしい」献立です。「まごわやさしい」は、豆、ごま、わかめなどの海を、野菜、魚、しいたけなどのきのこ類、いも類の7品目の頭文字を表しています。これらの食材は普段の食事で不足しがちなため、意識して食べましょう。	「けんちん汁」の由来は諸説あります。奈良県の鎌倉市にある建長寺が発祥だという説もあります。建長寺のお坊さんが作っていた「建長寺汁」がなまって「けんちん汁」になりました。今日のけんちん汁は、かつおの厚削りからだしをとつて作っています。だいこん、にんじん、ごぼうなどの根菜と豆腐、こんにゃくなどたくさんの食材を使っています。味わって食べましょう。	今日は「旬を味わう日」です。一年の中で野菜や果物、魚などがたくさんとれ、栄養が多く、おいしい時期を「旬」と言います。今日の旬の食材は、「さらら、春キャベツ、清見オレンジ」です。春キャベツは3月から5月ごろが旬で、葉がやわらかく、みずみずしい甘味が特徴です。	ハムカツはハムに衣をつけて揚げた料理です。今日はハムカツに手作りのケチャップソースをかけたソースハムカツと、キャベツのドレッシング和えをパンにはさんでハムカツサンドにして食べましょう。	スペニッシュオムレツはスペインの卵料理の一つで、スペインでは「トルティージャ」と呼ばれています。じゃがいも、たまねぎ、ベーコンなどをいためて、卵と混ぜて丸い形に焼きます。給食のスペニッシュオムレツは、じゃがいもとたまねぎの他、数種類の野菜が入っています。
16日 ピビンバの具 にらまんじゅう わかめスープ ヨーグルト	17日 さばの塩焼き ひじきのそぼろ煮 沢煮わん	18日 みそカツ なのはな和え 湯葉のすまし汁 お祝いデザート(小学校のみ)	19日 小学校卒業式のため中学校のみ きなこ揚げパン 焼きフランクフルト いろどりサラダ コーンクリームスープ	20日 春分の日
わかめは日本各地の海の中に生えている海です。青森県の遺跡で縄文土器と一緒に発見されたことから、縄文時代には食べられていたことが分かっています。わかめには、おなかの調子を整えてくれる食物せんいや、骨や歯を作るカルシウムなどが含まれています。	今日は「だしを味わう日」です。「だし」は、天然素材のうま味や香りが溶け出た料理の基本となる汁です。今日の沢煮わんは、かつおの厚削りからとつた「だし」を使っています。和食では、その他にも、こんぶや干ししいたけからとつただしが使われています。	今日は「だしを味わう日」であります。湯葉のすまし汁に入っているにんじんは梅の花の形に飾り切りがしてあります。飾り切りは、おもてなしやお祝いのときなどに食材を季節の花や緑色の良いどうしやくつをたてて、それを伝統的な日本の包丁の技で、料理を美しく彩り、季節感を表します。	今日は揚げパンが登場します。調理場でパンを油で揚げて、上からきなこと砂糖をかけて作ります。学校給食の揚げパンは、昭和27年に誕生しました。固くなつたパンをおいしく食べられるように、パンを揚げて砂糖をまぶしたのが始まりと言われています。	
23日 肉じゃが キャベツ入りつくね 骨太和え 味付けのり				
今日は「正しいはしづかいの日」です。はしにはたくさんの使い方があります。肉じゃがの具材を「はさむ」、キャベツ入りつくねを「切る」、味付けのりを「はんに」「くるむ」、それらを口に「運ぶ」など、正しいはしづかいを意識して食べましょう。				

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。