

# 3月もぐもぐ通信



令和7年3月  
高岡市立福岡中学校

段々と春の陽気になってきました。学校では1年の締めくくりの月です。卒業生のみなさんは9年間の学校給食ともお別れになります。最後の日まで、クラスの友達や先生と過ごす時間を楽しんでください！

## 1年間の給食を振り返ってみよう！

みなさんはこれまでの学校給食を通して、食事の準備や片付け、マナー、食品に含まれる栄養素や献立のバランス、食文化等、様々なことを学んできました。できたと思うことにチェックしてみましょう。✓

<p>□ 起床後、朝食を食べてから家を出ることができた。</p> <p>頭と体をシャキッと起こして元気よく！（5月）</p>	<p>□ 食事前の手洗い等を清潔にできた。</p> <p>いつでも風邪や食中毒を予防しよう！（12月）</p>	<p>□ 1人分の量を考え、配膳ができた。</p> <p>生きた教材の給食で心身共に成長しよう！（4月）</p>	<p>□ 食事の前後に挨拶ができた。</p> <p>食事に関わる人や自然の恵みに感謝！（11月）</p>
<p>□ 一口30回を目標によく噛んで食べることができた。</p> <p>「ひみこのはがいーぜ」を思い出そう！（6月）</p>	<p>□ 箸の使い方等、食事のマナーを身に付けることができた。</p> <p>嫌い箸を避けて、美しい所作で食べよう！（2月）</p>	<p>□ よい姿勢を心がけることができた。</p> <p>胃腸の圧迫を抑え、消化をスムーズに！（5月）</p>	<p>□ 衛生的で安全な食事について、考えることができた。</p> <p>食品の期限や状態をよく見て使おう！（8.9月）</p>
<p>□ 旬や地場産品、栄養バランス等を意識することができた。</p> <p>四季折々の食材のよさを知ろう！（7.10月）</p>	<p>□ 郷土食や行事食等の食文化を知ることができた。</p> <p>日本各地や地元の伝統を大切に！（11.1.2月）</p>	<p>□ 仲間と一緒に楽しく食事ができた。</p> <p>どこでも楽しい食事時間を過ごそう！（3月）</p>	<p>□ 食器や机等の片付けを綺麗にできた。</p> <p>優しい思いやりの気持ちで動ける素敵の人に！</p>

## 食べることは生きること。毎日の食事を楽しもう！



食事には頭を使うので、忙しいときや1人のときはどうしても疎かになりがちです。食事中は誰かと一緒に過ごすことで、マナーやコミュニケーション能力を身に付け、相手とより親しくなることができます。また、穏やかな気持ちでいると消化吸収もよくなります。料理の“最高のスパイス”は空腹、そして場の雰囲気や自分の気持ちです。楽しむ気持ちを忘れずに、毎日の食事時間を大事にしましょう。

## 3月の高岡食19井は、「春待ちきつね井」！

きつねは油揚げが好きだと言われていることから、この名前が付けました。高岡産の油揚げや椎茸を使用します。油揚げは豆腐を薄く切って油で揚げたものです。原料の大豆の栄養も得ることができます。また、日光に当たるとビタミンDに変わる椎茸の成分には、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。元気に春を迎えましょう！





# 3月 予定献立表



高岡市立福岡中学校

日	曜日	献立名			主な使用食品名						エネルギー たんぱく質 脂質
		主食・果物等	牛乳	副食	赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3	月	ごはん 冷凍アップル	牛乳▲	鯖のホイル焼き ひじきの炒め煮 肉じゃが	鯖のホイル焼き 大豆 油揚げ 牛肉	牛乳▲ ひじき	人参 枝豆	玉ねぎ 冷凍アップル	ごはん 砂糖 じゃが芋 こんにやく	油	E: 921 kcal P: 37.4 g F: 28.4 g
4	火	ちらし寿司 ひなゼリー <b>ひなまつり献立</b>	牛乳▲	えびフライ■ 小松菜としめじのひたし みそかきたま汁●	えびフライ■ 絹豆腐 みそ 卵● 油揚げ	牛乳▲ 煮干し	人参 枝豆 小松菜	干し椎茸 たけのこ きゃべつ しめじ コーン 玉ねぎ ねぎ	すし飯 砂糖 でん粉 ひなゼリー	油	E: 859 kcal P: 32.5 g F: 22.6 g
5	水	麦ごはん 米粉のももタルト	牛乳▲	卵のベーコン巻き●▲ カミカミナムル カレーライス▲	卵のベーコン巻き●▲ 牛肉	牛乳▲	人参 小松菜	切干大根 もやし にんにく 生姜 玉ねぎ	ごはん 麦 じゃが芋 米粉のももタルト	白ごま 油 ごま油 カレールーウ▲	E: 829 kcal P: 27.3 g F: 22.8 g
6	木	ごはん 清見みかん	牛乳▲	がんもの含め煮 かぶの即席漬け さつま汁	がんもどき みそ	牛乳▲ 煮干し	人参	かぶ 胡瓜 大根 白菜 ねぎ 清見みかん	ごはん 砂糖 さつま芋		E: 790 kcal P: 26.0 g F: 18.9 g
7	金	ごはん	牛乳▲	大豆入りミートローフ●▲ フルーツ和え ポテトスープ	豚肉 大豆 卵● ベーコン	牛乳▲ 調理用牛乳▲	人参 パセリ	玉ねぎ りんご パイン みかん もも バナナ しめじ	ごはん パン粉 砂糖 じゃが芋		E: 866 kcal P: 27.6 g F: 22.2 g
10	月	きなこ揚げパン▲ ミルメークココア 冷凍ピーチ	牛乳▲	ウインナー 海藻サラダ ワントンスープ	きな粉 ウインナー 豚肉	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ わかめ	人参	きゃべつ 胡瓜 白菜 干し椎茸 ねぎ 冷凍ピーチ	2/3コップパン▲ 砂糖 ワンタン ミルメークココア	油 白ごま	E: 771 kcal P: 29.1 g F: 37.6 g
11	火	わかめごはん いちご・みかんクレープ <b>郷土食献立</b>	牛乳▲	鮭のマヨネーズ焼き● 即席漬け 煮しめ	鮭 厚揚げ	牛乳▲ わかめ	人参	白菜 胡瓜 大根 たけのこ いちご	ごはん 里芋 こんにやく 砂糖 みかんクレープ	マヨネーズ●	E: 734 kcal P: 29.8 g F: 18.7 g
12	水	栗赤飯 いちご・お祝いケーキ <b>卒業お祝い献立</b>	牛乳▲	鶏肉の香り揚げ 小松菜のコーン和え てまり麩のすまし汁	鶏肉 絹豆腐	牛乳▲ 花かつお だし昆布	小松菜	生姜 きゃべつ コーン えのき 玉ねぎ ねぎ いちご	赤飯 でん粉 上新粉 てまり麩 お祝いケーキ	栗 油	E: 927 kcal P: 36.0 g F: 26.2 g
13	木	卒業式									
14	金	食パン▲ ブラック&ホワイトソース	牛乳▲	ブロックリーとベーコンのキッシュ●▲ ごまごまサラダ 春雨スープ	ベーコン 卵● 豚肉	牛乳▲ 調理用牛乳▲	ブロックリー 人参	玉ねぎ コーン 胡瓜 きゃべつ 生姜 白菜 たけのこ 干し椎茸	食パン▲ 砂糖 春雨 ブラック&ホワイト	油 白ごま 黒ごま	E: 763 kcal P: 32.3 g F: 30.4 g
17	月	ごはん <b>地場産品献立</b>	牛乳▲	ひよこ豆の揚げがらめ ほうれん草のごまみそ和え 団子汁	ひよこ豆 高野豆腐 みそ 油揚げ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	きゃべつ 大根	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 白玉団子 こんにやく	油 黒ごま	E: 891 kcal P: 26.8 g F: 25.8 g
18	火	減量ごはん	牛乳▲	ししゃものフライ ブロックリーサラダ 五目ラーメン	ししゃもフライ 豚肉	牛乳▲	ブロックリー 人参	胡瓜 コーン 玉ねぎ きゃべつ ねぎ	ごはん 砂糖 中華麺	油 黒ごま	E: 743 kcal P: 24.0 g F: 19.2 g
19	水	ごはん 青りんごゼリー <b>高岡食19丼献立</b>	牛乳▲	小籠包 春待ちきつね丼 じゃが芋とわかめのみそ汁	油揚げ 小籠包 みそ	牛乳▲ うるめ削り わかめ	人参	玉ねぎ ねぎ 生椎茸	ごはん 砂糖 でん粉 てまり麩 じゃが芋 青りんごゼリー		E: 844 kcal P: 28.6 g F: 20.9 g
20	木	春分の日									
21	金	黒糖コッペパン▲ ヨーグルト▲	牛乳▲	ペンネのミートソース フライドポテト きゃべつのスープ	豚肉 ベーコン	牛乳▲ ヨーグルト▲	トマト 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ きゃべつ しめじ	黒糖コッペパン▲ 砂糖 ペンネマカロニ でん粉 くし形ポテト	油	E: 842 kcal P: 29.5 g F: 31.3 g

☆献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆次の食品が含まれる場合は、献立名や食品名に印を付けてあります。アレルギー除去の参考にしてください。 卵→● 乳→▲ えび・かに・いか→■

## ～桃の節句（ひなまつり）～

節句とは、「季節の節目となる日」を指します。古くから季節の変わり目には邪気が入り込むとされ、健康を願ってお供え物をしたり、特別な料理を食べたりする風習があります。

旧暦の3月3日は桃の花が咲く季節だったことから、**桃の節句**と呼ばれています。元々は祝う対象に男女の区別はなく、江戸時代より「**桃の節句**」は**女の子**、5月5日の「**端午の節句**」は**男の子**の日となりました。どちらも子どもの**健やかな成長と幸せ**を願う大切な伝統行事です。

## ～伝統的な食べ物とその由来～

**ちらし寿司**は、祝いの席でよく食べられます。華やかで縁起のよい食材を使用し、「生きている間は食べ物に困らず、健康でいてほしい」という願いが込められています。

**はまぐりの吸い物**のはまぐりは二枚貝で、対の貝がら以外とはピッタリ合いません。「相性のよい相手と出会い、幸せに過ごしてほしい」という願いが込められています。

**ひしもち**は、赤・白・緑色のひし形のもちを重ねたもので、冬から春への喜びを表し、「健やかに育ち、長生きしてほしい」という願いが込められています。

**ひなあられ**は、ひしもちを砕いて作られていました。赤・緑・黄・白色で四季を表し、「1年を通して幸せでいてほしい」という願いが込められています。

## ～端午の節句～

五月人形  
(よろい飾り)



ひな人形

