

令和7年度3月献立表

2026年

埼玉県立大宮工業高等学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 水	ごぼうの炊き込みご飯	○	ひじきの煮物 きくらげスープ	★牛乳、★豚ばら、ほしひじき、★油揚げ	精白米、しらたき、★油、三温糖	ごぼう(冷凍)、にんじん、さやえんどう(冷凍)、玉葱、きくらげ(乾)	627 kcal 18.2 g 19.2 g 2.3 g
6 金	味噌ラーメン	○	和風サラダ	★牛乳、★豚小間	★中華めん(冷凍)、★油、三温糖	玉葱、チンゲンサイ(冷凍)、キャベツ、にんじん、ねぎ、とうもろこし(冷凍)、もやし、きゅうり、だいこん	602 kcal 30.0 g 21.0 g 3.7 g
9 月	キーマカレー	ジョア	ゴボウのマヨサラダ	★豚ひき肉、★乳酸菌飲料 ジョア、★ロースハム	精白米、★油、三温糖、★ごま(すり)、マヨネーズ	玉葱、にんじん、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、トマト缶詰(カット)、ごぼう(冷凍)、だいこん、スイートコーン(冷凍)	705 kcal 22.8 g 19.5 g 2.3 g
10 火	タコライス	○	蒟蒻ごまマヨみそサラダ ごま豆乳味噌汁	★牛乳、★豚ひき肉、★白みそ、★豆腐、★調製豆乳	精白米、★油、こんにやく、★マヨネーズ、★ごま(いり)、つきこんにやく	玉葱、にんじん、にんにく、トマト缶詰(カット)、キャベツ、アスパラガス、きゅうり、とうもろこし(冷凍)、えのきたけ、ねぎ	705 kcal 25.7 g 25.6 g 2.9 g
12 木	ご飯	○	和風マーボー厚揚げ 小松菜のお浸し 味噌汁(麩)	★牛乳、★生揚げ、★豚ひき肉、カットわかめ、★淡色みそ、★赤みそ	精白米、★ごま油、かたくり粉、★ふ	ねぎ、こねぎ、こまつな(冷凍)、キャベツ、にんじん	717 kcal 30.4 g 26.0 g 2.8 g
13 金	菜飯	○	肉じゃが ワカメのみそ汁	★牛乳、★豚ばら(脂身付)、★豚小間、カットわかめ、★木綿豆腐、★白みそ、★赤みそ	精白米、じゃがいも、つきこんにやく、油、三温糖	のぎわな(塩漬)、にんじん、玉葱	774 kcal 31.2 g 24.2 g 3.0 g
16 月	ハヤシライス	○	春雨サラダ	★牛乳、★豚モモ(脂身付き)、★ロースハム	精白米、★薄力粉、★油、緑豆はるさめ、三温糖、★ごま油	玉葱、にんじん、★ソニオン、りよくとうもやし、きゅうり	804 kcal 30.1 g 24.7 g 3.3 g
17 火	ご飯	○	アジフライ 大豆とひじきのサラダ かき玉汁	★牛乳、あじフライ、★大豆(水煮)、ほしひじき(乾)、★たまご	精白米、★油、かたくり粉	もやし、きゅうり、にんじん、こまつな、ねぎ	672 kcal 31.8 g 21.3 g 2.0 g
18 水	ご飯	○	厚揚げと豚肉の味噌炒め キャベツの塩ダレ 花ふのみそ汁	★牛乳、★豚モモ(脂身付き)、★生揚げ、★塩昆布、★白みそ、★赤みそ	精白米、★油、三温糖、★ごま油、★花ふ	しょうが、青ピーマン、キャベツ、にんじん、干し椎茸、もやし、玉葱	743 kcal 30.8 g 23.9 g 3.3 g
19 木	カレーラーメン	○	蒸しぎょうざ キャベツと大根の塩もみ	★豚小間、★牛乳	★中華めん(冷凍)、じゃがいも、★油、かたくり粉	玉葱、にんじん、もやし、こまつな(冷凍)、しなちく、キャベツ、だいこん	671 kcal 28.3 g 21.8 g 4.2 g
23 月	揚げパン(ココア)	ジョア	レバー入りフランクソース カントリーサラダ きくらげスープ	★乳酸菌飲料 ジョア、★フランクフルトソーセージ	★ココパン、ミルク(ココア)、三温糖、油	きゅうり、キャベツ、だいこん、レモン(果汁)、きくらげ(乾)、ねぎ、はくさい	702 kcal 20.2 g 29.4 g 3.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています
仕入との都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

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。季節の節日となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花いちなんで「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「たち」の間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「流しびな」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。

ひな祭りの食べ物

ひしもち

餅・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。竹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きれいですが、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

もちのひしもちを砕いて作られています。関東と関西で大きく異なる、関西地方では米粒粒の甘いポン菓子、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。江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定番となりました。白酒はアルコールを含むため、子ども向けには、米麹から作る甘酒が代わりに使われます。

ちらしずし

酢飯の上に、緑色の美しい魚介類、旬の食材を彩りよく散らしたお寿司。ひな祭りの食べ物として定番したのは最近のことです。もとは、塩漬にした魚と米を発酵させた「なれずし」の食材が入れ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、刺になった貝殻でないこと、形がだんまりに合わないことから、大福田漁の産物とされています。貝の殻が取られて、幸せを運ぶようにという願いが込められています。