






令和7年  
3月

## 3月給食もぐもぐメモ

川口市立新郷小学校  
食育部

日	曜	献立名			今日の給食もぐもぐメモ
		主食	飲み物	おかず	
3	月	すずめし	ぎゅうにゅう牛乳	はる春のちらしずし すまし汁 ひし形ゼリー	3日はひなまつりです。ひなまつりは桃の節句とも言い、女の子のすこやかな成長を願い、春が来たことを喜ぶ料理でお祝いたします。ひし形ゼリーの色は日本の四季、桃色は春、緑は夏、黄色は秋、白は冬を表しています。
4	火	じごな地粉うどん	ぎゅうにゅう牛乳	カレーなんばん 大学いも チーズ	大学いもの名前がなぜついたかにはいろいろな説がありますが、大正時代に東京の大学がたくさんある街で作られ始め、大学生に人気があったからという説が有名です。大学いものたれは、給食室で水あめを使って調理員さんが手作りしています。
5	水	ぶた豚キムチチャーハン	ぎゅうにゅう牛乳	トック デコポン	デコポンの果物としての正式な名前は「しらぬい」です。へたの部分がで出っぱっているのが特ちょうで、みかんのようになかの薄い皮ごと食べられます。 
6	木	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	さばの香味焼き れんこんの炒め煮 たまねぎのみそ汁	さばは日本中で人気のある魚です。一年中売っていますが、太平洋側では秋から冬がおいしい時期です。血液をサラサラにするEPA、脳の成長に欠かせないDHAなど、体によいはたらきをする脂質を多く含んでいます。 
7	金	さきたまライスボール	ぎゅうにゅう牛乳 コーヒー いんりょう飲料	ミートボールのトマト煮 川口ポテトコロッケ ボイルキャベツ	今日のコロッケは、川口市内の農家でとれたじゃがいもを使った「川口ポテトコロッケ」です。黄色い色とほくほくした食感が特徴の「とうや」という品種のじゃがいもを使っています。
10	月	むぎ麦ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	カレーライス 菜の花のソテー ゆで卵	菜の花は春先にしか食べられない春を感じさせてくれる野菜です。少しほろ苦くて甘い味わいがあり、咲く前の花のつぼみを食べます。ビタミンCや鉄分、葉酸など、とりにくい栄養素がたっぷり詰まっています。
11	火	ホット中華めん	ぎゅうにゅう牛乳	和だしラーメン とりのから揚げ ミニトマト	今日はかつお節に煮干しでだしをとった和だしラーメンです。ラーメンに入っているメンマは麻竹という竹をゆでて、1か月以上発酵させてから作ります。昔はシナチクという名前で呼ばれていました。
12	水	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	とりのから揚げ梅ソース ポテトサラダ はるやさい春野菜のみそ汁	今日は新郷小メニューコンクールで6年生が考えてくれた「いろんな味覚が楽しめる献立」です。みんなが大好きなから揚げも梅ソースで違った味覚で楽しめます。旬の食べ物もたくさん使って季節感も楽しめる献立です。
13	木	ぼうふうごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ししゃもの天ぷら かきたま汁	ぼうふうは川口市で作られている野菜で、差間小学校の校章にも使われています。茎はきれいな赤紫色をしています。お刺身の飾りやお浸しなどにして使う高級食材です。今日は炊き込みご飯にしました。 
14	金	あげパン(グラニュー糖)	ぎゅうにゅう牛乳	ポークビーンズ りんごヨーグルト	ポークビーンズはアメリカの家庭料理です。豆の種類を変えたりベーコンを入れたり、それぞれの家庭によっていろいろな作り方があります。新郷小の給食では生の大豆を油でいためてから煮込む料理法で、大豆のおいしさを引き出しています。
17	月	せきはん赤飯 しおごま塩	ぎゅうにゅう牛乳	ほきの磯香揚げ けんちん汁 お祝いクレープ	今日は卒業、進級をお祝いしてお赤飯です。日本では古くから赤い色はよくないものを払うとされ、赤米は神様にお供えする食べ物でした。今は小豆やささげなどの豆を煮た赤い煮汁で色を付けています。