

令和7年度・食育の日のテーマ  
「給食の食材」

毎月19日は  
食育の日

## 給食に使われる「春野菜」

春に旬をむかえる野菜を「春野菜」と呼びます。旬の時期には、味がおいしくなるだけでなく、含まれる栄養素の量もぐっと増えます。また、市場にたくさん出回るので価格も安くなります。旬の食材を食べることで、その季節を感じることもできます。

### 【給食で使用する春野菜】



春キャベツ



菜の花



たけのこ



アスパラ



新玉ねぎ



新じゃがいも

### 春野菜の特徴

春野菜は、寒く厳しい冬を乗り越えるために栄養分を豊富に蓄えています。春が旬の野菜には、特徴が2つあります。

1つめは、菜の花、たけのこ、山菜のような香りや苦みがある野菜があることです。この苦み成分には、老廃物を排出しやすくしたり、新陳代謝を促したりする働きがあります。

2つめは、「新じゃがいも」「新玉ねぎ」「春キャベツ」といった、甘みが強く、柔らかで、みずみずしい野菜があることです。

植物が芽吹く、この時期にしか食べられない野菜が多いのが特徴です。

給食では、キャベツのみそ炒め、たけのこごはん、肉じゃがなど、春の時期の旬の食材を使った料理を取り入れています。



### 3月の献立より 豚肉とキャベツのみそ炒め

#### 材料（4人分）

- 豚肉 160g
- キャベツ 240g
- 根深ねぎ 20g
- しょうが 少々
- にんにく 少々
- 油 小さじ1
- 酒 小さじ1
- さとう 小さじ2
- 赤みそ 大さじ1/2
- しょうゆ 小さじ2/3
- でん粉 小さじ1
- 水 小さじ2

#### 作り方

- キャベツは2.5cm角に切り、根深ねぎはななめスライスにする。しょうがとにんにくは、みじん切りにする。
- 熱したフライパンに油をひき、にんにくとしょうがを入れ、豚肉を炒める。火が通ったら、根深ねぎ、キャベツの順に入れて炒める。
- 野菜に火が通ったら、調味料を入れ、最後に水で溶いたでん粉でとろみをつけて完成。

柔らかく甘みがある春キャベツを使ってぜひ作ってみてください。



日	曜	献立	1人あたり kcal	たん白質 g	脂質 g
2	月	ごはん 牛乳 レバーの甘辛煮 みそ汁 りんご	636	23.1	17.0
3	火	ちらしずし 牛乳 あじフライ すまし汁 ももゼリー	613	21.2	15.6
4	水	ココア揚げパン 牛乳 ポトフ 野菜ソテー	587	24.7	25.7
5	木	玄米入りごはん 牛乳 キムチチゲ ナムル	582	20.8	18.5
6	金	ポークカレー（麦ごはん） 牛乳 フルーツ盛り合わせ	705	19.7	21.3
9	月	麦ごはん 牛乳 肉じゃが ほうれん草のじゃこいため デコポン	606	20.0	13.0
10	火	ごはん 牛乳 笹かまぼこ いかにんじん ひつまみ	573	22.8	12.1
11	水	ハンバーガー 牛乳 （かしわ型パン・ハンバーグ・せんキャベツ） コーンクリームシチュー	660	30.3	28.4
12	木	弥生赤飯 牛乳 とり肉のからあげ チンゲン菜のいため物 みそ汁 ロールケーキ	710	27.6	26.5
13	金	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 菜っ葉とおあげのたいたんのっぺい汁	543	24.4	15.6
16	月	とうもろこしごはん 牛乳 揚げ春巻き じゃがいものソテー フォーガー	696	18.8	27.0
17	火	そばろ丼 （麦ごはん） 牛乳 みそ汁	582	21.8	18.0
18	水	お別れ遠足			
19	木	【食育の日】 ごはん 牛乳 キャベツのみそいため ワンタンスープ	580	21.4	17.9
23	月	ごはん 牛乳 きびなごフライ 小松菜のいため物 かきたま汁	570	21.2	18.4

臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.0g/食となるよう配慮しています。  
また、栄養量については中学年の栄養量を示しています。