

# 3月献立予定表

令和8年2月27日 荒川区立尾久宮前小学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質	一口メモ	
2月	しょうゆラーメン おとうふサラダ だいがくいも	○	牛乳 ぶたにく わかめ とうふ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ さつまいも みずあめ	にんじん ねぎ こまつな しょうが キャベツ	632 kcal 26.5 g	さつまいもを油でカリッと揚げて、黒ごまとつぶりの手作りの蜜と絡めます。お醤油味で甘じょっぱくておいしいですよ。	
3火	【ひなまつりこんだて】 ひなまつりちらしずし こまつなのツナあえ すましじる ももゼリー	○	牛乳 あぶらあげ さけ とりにつく たまご のり ツナ とうふ かんてん	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	にんじん かんぴょう しいたけ さやえんどう キャベツ もやし こまつな ねぎ ネクター もも	566 kcal 22.9 g	今日はひなまつりですね。別名で「桃の節句」や「上巳の節句」とも呼ばれます。女の子の健やかな成長を幸せを願い、ひなざり、ひしもち、桃の花などをかざります。桃の節句にちなんで、デザートはももゼリーです。	
4水	タレかつどん からしあえ みそじる くだもの(かんきつ)	○	牛乳 ぶたにく とうふ のり	こめ はくりきこ パンこ あぶら さとう	にんじん こまつな キャベツ もやし えのきだけ くだもの	605 kcal 21.8 g	タレかつどんは新潟県の郷土料理の1つです。薄めのとんかつを甘いタレにくぐらせてごはんのにせた料理です。昭和時代のはじめに新潟の洋食屋で考えられたといわれています。	
5木	ハヤシライス ミモザサラダ フルーツポンチ☆	○	牛乳 ぎゅうにく たまご	こめ バター はくりきこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり りんご ようなし もも	679 kcal 21.2 g	ミモザとは2～4月に咲く、黄色の花です。ミモザサラダは炒り卵をミモザの花に見立てて、野菜とあわせたサラダです。フルーツポンチは4～2のリクエストです。	
6金	ごはん サケのバターじょうゆやき おろしポンずあえ ごじる	○	牛乳 さけ とりにつく とうふ だいた	こめ バター さとう あぶら じゃがいも	きゅうり もやし だいこん こまつな レモン ごぼう にんじん ねぎ	689 kcal 21.8 g	おろしポンずあえは、タレにだいこんおろしをいれたので、さっぱりとした味付けです。いろいろな味付けで、やさしいおいしく食べられるように工夫しているの、苦手な人もチャレンジしてみましょ。	
9月	ココアパン ポテトグラタン ミネストローネ くだもの(かんきつ)	○	牛乳 とりにつく だいた チーズ ベーコン	ココアパン じゃがいも あぶら はくりきこ バター	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく トマトかん くだもの	661 kcal 24.1 g	春はせとかやでごはん、はるみ、ほんかんなど様々なかんきつ類が出回ります。見た目は似ていますが、甘みや酸味、皮の厚みなどにそれぞれ特徴があるので、ぜひ食べ比べてみましょう。	
10火	ごはん とりのてりやき☆ こまつなとかまぼこのあえもの かきたまじる	○	牛乳 とりにつく かまぼこ とうふ たまご わかめ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん もやし キャベツ こまつな たまねぎ えのきだけ ねぎ	690 kcal 26.0 g	6-2のリクエストでとりのてりやきです。しょうゆ、さとうなどの調味料で下味をつけてオーブンで焼きます。ごはんが進むおかずです。	
11水	だいこんスパゲッティ☆ コーンサラダ みやまえきなこマフィン	○	牛乳 けずりぶし ツナ のり きなこ とうふ とうにゅう	スパゲッティ オリーブオイル あぶら さとう こめこ コーンスターチ さとう あまなっとう	たまねぎ だいこん キャベツ もやし こまつな コーン にんじん	633 kcal 40.9 g	6-1のリクエストでだいこんスパゲッティです。ツナ、おろしただいこん、たまねぎなどを煮て、しょうゆなどで味付けします。宮前きなこマフィンはきなこや豆乳、とうふなど大豆製品をたっぷり使ったマフィンです。	
12木	カルピチャーハン こぎかなのいそべあげ ひらひらワンタンスープ	○	牛乳 ぶたにく たまご きびなご あおのり とりにつく とうふ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら はくりきこ ワンタン	しょうが ビーマン にんじん たまねぎ ねぎ もやし いら	595 kcal 21.6 g	小魚はきびなごを使う予定です。きびなごなどの小魚はまるごと食べられるので、カルシウムをしっかりとることができま。成長期のみなさんにぜひ食べてもらいたい食材の1つです！	
13金	【青森県の郷土料理】 ほたてごはん かみかみバンバンジーサラダ せんべいじる	○	牛乳 ほたてがい とりにつく	こめ こんにやく ごまあぶら さとう かやきせんべい ごま	にんじん ごぼう はくさい しめじ ねぎ きゅうり もやし けりほしだいこん	684 kcal 28.9 g	青森県の郷土料理です。青森県の特産品であるほたてを使ってほたてごはんをつくりました。せんべい汁は汁ものに入れてもおいしい食べられるように作られたかやきせんべいを使います。	
16月	タコライス うみのおやさいスープ サイダーゼリー☆	○	牛乳 レンズまめ チーズ ぶたひきにく チーズ とうふ かまぼこ もずく めかぶ こなかんてん	こめ むぎ あぶら はくりきこ さとう ワンタン ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ トマトかん キャベツ コーン ねぎ こまつな みかん	637 kcal 26.9 g	タコライスは沖縄の郷土料理で、メキシコ料理のタコの具をごはんにかけたものです。バリバリのワンタンの皮で食感も楽しいですよ！またサイダーゼリーは2-1のリクエストです。	
17火	チーズパン こまつなサラダ チキンポットパイ	○	牛乳 とりにつく チーズ ツナ	ダイスチーズパン バイシート じゃがいも あぶら さとう はくりきこ バター ごま	たまねぎ にんじん しめじ しょうが キャベツ もやし こまつな	604 kcal 32.6 g	さくさくのパイ生地を崩しながら食べるクリームシチューをつくりま。パイ生地にシチューをつけても、シチューの中にパイ生地を入れて柔らかく食べてもおいしいですよ！	
18水	ごはん サケのしおこうじやき みそドレサラダ みそじる	○	牛乳 さけ あぶらあげ	こめ さとう あぶら	にんじん こまつな キャベツ きゅうり だいこん	713 kcal 25.1 g	魚に塩こうじをつけて焼きます。塩こうじの力で魚が柔らかくなり、うまみも増します。切干大根はじっくり煮て味が染み、柔らかくておいしいですよ！	
19木	チキンカレーライス ハニーサラダ くだもの	○	牛乳 とりにつく チーズ	こめ むぎ あぶら バター はくりきこ じゃがいも あぶら はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり くだもの	713 kcal 25.1 g	今年度の給食もあと少しです。毎日おいしい給食を作ってくれる調理員さん、給食にかかわるたくさんの人たちに感謝の気持ちをごめ「いただきます」、「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょ！	
20金	春分の日							
23月	【ぞつぎょうおいわいこんだて】 セレクトジュース(リンゴ・ぶどう) せきはん とりのからあげ おかかあえ さわにわん	—	牛乳 ささげ とりにつく ぶたにく	こめ もちごめ でんぶん こめこ コーンスターチ あぶら	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん キャベツ たけのこ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	りんごジュースの場合 563kcal、16.2g  ぶどうジュースの場合 563kcal、16.6g	6年生の卒業と1～5年生の進級をお祝いしてお赤飯を炊きます。お赤飯の赤い色には、悪いものを追い払う力があるとされています。のみものはりんごジュースとぶどうジュースから選んでもらいます。	

※情勢や感染症等の影響により、予定している食材の手配ができない場合があります。そのため、予告なしに献立内容の変更がある可能性をご承知おきください。

**今月の給食目標** 1年間の給食について振り返りましょ。

【リクエスト給食】  
1～3月で全学年のリクエスト給食を行います。1～5年生は1品、6年生は2品リクエストしています。どんな料理がリクエストされているのかお楽しみに！リクエストメニューには☆マークをつけています。

