



3がつ こんだてひょう

令和8年2月27日
豊島区立池袋第三小学校
校長 塩田 英俊

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱やカ元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	サーモンクリームかけライス	○	キャロットドレッシングサラダ 果物(ブラッドオレンジ)	牛乳, さけ	米, 乳不使用マーガリン, 油, 米粉, 上白糖, じゃがいも	玉葱, キャベツ, きゅうり, にんじん, にんにく, ブラッドオレンジ	566 kcal 20.9 kcal
3火	ひなまつり給食 ちらし寿司	○	さけの幽庵焼き からし和え ひなまつり三色ポンチ	牛乳, こんぶ, 油揚げ, 極細かまぼこ黄色※, ちらしかまぼこ※, さば, かつお節, 寒天	米, 上白糖, 油	にんじん, たくあん, しめじ, さやいんげん, ゆず果汁, ゆず皮, えのき, キャベツ, しょうが, こまつな, だいこん, コーン, みかん缶, パイン缶, もも缶, アロラージュ	587 kcal 27 g
4水	フレンチトースト	○	米粉のホワイトシチュー オニオンドレサラダ	牛乳, たまご, 鶏肉, ひよこまめ	食パン, バター, 上白糖, 粉糖, 油, じゃがいも, 米粉, 三温糖	はくさい, 玉葱, にんじん, えのき, しめじ, バセリ, きゅうり, キャベツ	629 kcal 27.7 g
5木	ごはん 手作りふりかけ	○	高野豆腐と野菜のうま煮 カリカリサラダ	牛乳, かつお節, じゃこ, かつお節, 凍り豆腐, 鶏肉, 油揚げ	米, 上白糖, ごま, じゃがいも, 油	にんじん, 玉葱, エリンギ, もやし, キャベツ, こまつな	630 kcal 25.9 g
6金	6年生が考えた献立 6-1児童 野菜たっぷりみそラーメン	○	春巻き 果物(はるか)	牛乳, 鶏ささ身, みそ, 煮干し, さば節, 鶏ひき肉	中華めん, 油, 上白糖, ごま油, はるさめ, かたくり粉, ぎょうざの皮	キャベツ, にんじん, なら, ねぎ, コーン, しょうが, にんにく, 玉葱, 干しいたけ, たけのこ, はるか	614 kcal 26.4 g
9月	ごはん	○	とり南蛮 レモンドレッシングサラダ みそ汁	牛乳, 鶏肉, 大豆, 豆腐, わかめ, みそ, かつお節	米, かたくり粉, 油, マヨネーズ(卵不使用), 上白糖, じゃがいも, こんにやく	しょうが, にんにく, たくあん, 玉葱, レモン果汁, きゅうり, キャベツ, こまつな, かぶ, にんじん, ねぎ	640 kcal 25.9 g
10火	6年生が考えた献立 6-2児童 うまうま焼き肉丼	○	具だくさん具汁 小松菜ドーナツ	牛乳, 豚肉, 生揚げ, 鶏肉, 大豆, 豆腐, 油揚げ, みそ, かつお節	米, 油, 上白糖, かたくり粉, ごま油, さといも, こんにやく, 油, ホットケーキミックス粉, バター	にんじん, 玉葱, ねぎ, えのき, キャベツ, こまつな, りんご, にんにく, しょうが, だいこん, しいたけ, ほうれんそう	710 kcal 30.4 g
11水	ごはん のりのつくだ煮	○	肉じゃが おかか和え	牛乳, のり, 鶏肉, 生揚げ, かつお節	米, 上白糖, じゃがいも, こんにやく, 油	しょうが, にんにく, たくあん, 玉葱, レモン果汁, きゅうり, キャベツ, こまつな, かぶ, にんじん, ねぎ	587 kcal 23.2 g
12木	6年生が考えた献立 6-3児童 わかめごはん	○	藤の西京焼き 小松菜とにんじんのごま和え すまし汁	牛乳, わかめ, しらす, さわら, みそ, 豆腐, ちらしかまぼこ※, かつお節	米, ごま, 上白糖, 油, ごま, ねりごま	こまつな, キャベツ, にんじん, えのき, だいこん, ねぎ	585 kcal 28.2 g
13金	セレクト揚げパン	○	ポトフ 花野菜サラダ	牛乳, きな粉, 鶏肉	コッペンパン, 油, ココア, 上白糖, じゃがいも,	アスパラガス, キャベツ, 玉葱, にんじん, セロリ, きゅうり, カリフラワー, りんご	604 kcal 23.7 g
16月	アイディア賞(旬の食材盛り合わせ) 6-3児童 もずく丼	○	あざりとたけのこのみそ汁 フラウニー	牛乳, 粒状大豆タンパク, 鶏ひき肉, もずく, あざり, 油揚げ, かつお節, みそ, 豆腐	米, 油, かたくり粉, こんにやく, 米粉, コーンスターチ, 油, 上白糖	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, 玉葱, もやし, えのき, ピーマン, だいこん, ねぎ	672 kcal 25.9 g
17火	アイディア賞(食材の組み合わせ) 6-1児童 チキンストロガノフ	○	ハニ-サラダ 果物(しらぬい)	牛乳, 鶏肉	米, 米粉, 上白糖, 油, じゃがいも, さつまいも, はちみつ	玉葱, エリンギ, にんじん, マッシュルーム, ブロッコリー, キャベツ, しらぬい	659 kcal 21.0 g
18水	麻婆れんこん丼	○	あんかけ卵焼き 春雨スープ	牛乳, 鶏ひき肉, レンズまめ, 豆腐, みそ, たまご, ひじき, 豚レバーチップ, 鶏ささ身	米, 油, 上白糖, かたくり粉, ごま油, はるさめ	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, れんこん, えのき, なら, はくさい, こまつな, 玉葱	698 kcal 31.5 g
19木	お赤飯	○	鶏肉の塩焼焼き 野菜のいそ和え お祝いすまし汁	牛乳, ささげ, 鶏肉, のり, 豆腐, かつお節, お祝いなど※	米, もち米, ごま, 塩こうじ, かたくり粉	こまつな, きゅうり, だいこん, にんじん, えのき, ねぎ, 玉葱, みずな	586 kcal 27.9 g
23月	カレーライス	○	カリカリチキンカツ 特製ドレッシングサラダ フルーツポンチ	牛乳, 鶏肉	米, じゃがいも, 油, 米粉, コーンフレーク, 上白糖	玉葱, にんじん, りんご, セロリ, にんにく, しょうが, トマト, キャベツ, さやいんげん, コーン, りんご缶, みかん缶, ぶどう缶, パインアップル缶, もも缶, いちご	713 kcal 20.3 g

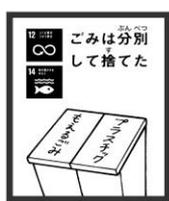
3月 Lunch Time

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



この1年間でどれくらいできた?

SDGs達成に向けた取り組みには、学校や家でできることもあります。あなたが実行したことは、次の中にいくつあるかな?

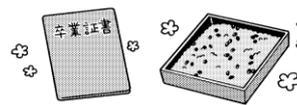


※練り製品は卵不使用のものを使用しています。
○今月はリクエスト給食の1~5位のメニューが登場します。「」のマークです♪
○6年生の家庭科で作成した献立を給食で提供します。青字で示しています。

6年生のみなさん

卒業おめでとう!

ご卒業、おめでとうございます。みなさんは、これまで給食の時間は準備から、食卓の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素やバランスのよい献立などを学んできました。これからも、食の大切さについての学びを深めて、おとなになってからも困らないように、健康的な食生活を身につけていきましょう。



食事の時に 気持ちを込めていえたかな?

感謝を忘れずに
あいさつしよう!



「いただきます」

わたしたちの食事は、自然の恵みから成り立っています。生き物の命を食べていることを忘れずに、食前に感謝の気持ちを言いあらわします。

「ごちそうさま」

米や野菜をつくってくれる人、牛を育ててくれる人、魚をとってくれる人、食材を集めたり、料理したりしてくれた人に感謝を込めて言います。

「おいしかったです」

毎日料理してくれる給食室の人、おうちの人に、「いつもおいしく食べています。ありがとうございます」との気持ちを込めて言います。



【リクエスト給食】結果発表

- 1位 **あげパン** 141票
- 2位 **カレーライス** 59票
- 3位 **ハニ-サラダ** 41票
- 4位 **フラウニー** 32票
- 5位 **小松菜ドーナツ** 11票
- フルーツポンチ** 11票

給食委員会では、「みんなが食べて少しでも食残量が減ったらいいな」と思い【リクエスト給食】を企画し、アンケートをとりました。集計の結果は、放送でも発表しましたが、今月の給食に登場するので楽しみにしてください。

春の味わい なばな

「なばな」は春の野菜で、かぶやチンゲンサイなどのアブラナ科の花の総称です。つぼみと花茎、やわらかい若葉を食べます。ビタミンC、E、β-カロテンが含まれているので、皮膚や粘膜を丈夫にして、かせなどの予防に役立ちます。給食ではおひたしやあえもので提供されるので、ぜひ、春の味わいを感じてみましょう。

