

3月の予定献立表

令和8年2月26日

豊島区立富士見台小学校 副校長 阿井聡子

日	曜日	行事	こんだて	飲み物	熱や力になる (黄グループの食べ物)	血や骨、肉になる (赤グループの食べ物)	体の調子を整える (緑グループの食べ物)	備考	
2	月		ごはん みそしる さかなのフライ フレンチサラダ	牛乳	こめ、はくりきこ、パンこ、 あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ、 さかな	だいこん、ながねぎ、こまつな、かぶ、 にんじん、キャベツ、えのき	<p>◎ひな祭り(3日) ひな祭りは、女の子の健やかな成長を願うお祭りです。この時季に咲く花にちなんで、「桃の節句」とも言われます。給食ではお祝いのちらしずしとももいるケーキ(国産ラズベリー使用の米粉ケーキ)を作ります。</p>  <p>◎リクエストメニュー 3月の給食は、全校児童からとったリクエストアンケートを基に献立を考えました。★印がついたものがリクエストメニューです。アンケートの結果は、給食だよりに記載しました。ぜひご覧ください。</p> <p><3月が旬の食べ物> ・キャベツ ・ブロッコリー ・なのはな ・カリフラワー ・セロリー ・みずな ・柑橘類 ・しらす ・さわら ・タイ ・わかめ ・ひじき</p> <p>※今月の果物は柑橘類、いちご等を予定しています。</p> <p>◎リザーブ給食 3学期のリザーブ給食は、おかず(鮭のみそバターソース、豚肉のねぎソース)と飲み物(東京牛乳、コーヒー牛乳、ぶどうジュース)から1つずつ選んでもらいました。また、この日の給食は、卒業お祝い献立です。お祝いの席で食べられる赤飯を炊きます。</p> 	
3	火	ひな祭り 献立	ちらしずし すましじる おひたし ももいろケーキ	牛乳	こめ、さとう、あぶら、 なまふ、こめこ	ぎゅうにゅう、タイ、 あぶらあげ、カットわかめ、	にんじん、れんこん、さやいんげん、 ごぼう、だいこん、ながねぎ、もやし、 キャベツ、こまつな、 れいとうラズベリー 東京野菜の日		
4	水	6-2 Sさん の献立	ぶたにくとあつあげのピリからどん ピリからキムチスープ さんしょくやさいのかふうあえ	牛乳	こめ、あぶら、はちみつ、 かたくりこ、ごまあぶら、 さとう、さつまいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 なあまげ、とうふ、 カットわかめ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、 はくさい、はくさいキムチ、にら、 きゅうり、だいこん		
5	木	6-1 Kさん の献立	ごはん みそしる わふうとうふハンバーグ こんさいきんぴら	牛乳	こめ、じゃがいも、あぶら、 かたくりこ、さとう、 こんにやく、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、カットわかめ、 みそ、ぶたひきにく、とうふ、 だいち、ひじき	東京野菜の日		
6	金		コーンピラフ くだもの レンズまめとやさいのスープ タンドリーフィッシュ	牛乳	こめ、バター、あぶら、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく、 レンズまめ、さかな、 ヨーグルト	たまねぎ、ホールコーン、セロリー、 さやいんげん、にんじん、キャベツ、 かぶ、ブロッコリー、 マッシュルームみずに、くだもの		
9	月		★ココアあげパン トマトポトフ レモンドレッシングサラダ	牛乳	コッペパン、あぶら、 さとう、じゃがいも、 オリーブあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ウイナー、ひよこまめ	セロリー、にんじん、たまねぎ、かぶ、 ホールトマト、はくさい、さやいんげん、 キャベツ、ブロッコリー		
10	火	残さず 食べよう デー	ごはん みそけんちんじる さかなのガーリックマヨネーズやき コーンサラダ	牛乳	こめ、こんにやく、じゃがいも、 マヨネーズ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ、 あぶらあげ、さかな	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、 にんにく、パセリ、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、たまねぎ 東京野菜の日		
11	水		サーモンクリームライス はくさいサラダ ★フルーツポンチ	牛乳	こめ、あぶら、こめこ、 じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう、ペーコン、 さけ、チーズ、いとかつお、 かんてんかん	たまねぎ、にんじん、こまつな、はくさい、 きゅうり、マッシュルームみずに、 りんごかん、みかんかん、パインかん		
12	木		ごはん なまあげとやさいのスープ ★ジャンボあげぎょうざ ツナとやさいのあえもの	牛乳	こめ、あぶら、ぎょうざのかわ、 かたくりこ、ごまあぶら、 さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、 なまあげ、ぶたにく、 ツナフレーク	にんにく、たまねぎ、はくさい、かぶ、 ながねぎ、しょうが、キャベツ、 こまつな、もやし、にんじん、しめじ 東京野菜の日		
13	金		★わかめごはん にくどうふ しょうがじょうゆあえ くだもの	牛乳	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こんにやく	ぎゅうにゅう、たきこみわかめ、 ぎゅうにく、とうふ	にんじん、だいこん、たまねぎ、 ながねぎ、さやいんげん、キャベツ、 もやし、きゅうり、しめじ、くだもの 東京野菜の日		
16	月		★しょうゆラーメン じゃがいものちゅうかいため くだもの	牛乳	おしちゅうかめん、 ごまあぶら、かたくりこ、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、もやし、ながねぎ、こまつな、 ピーマン、くだもの		
17	火		★キムチチャーハン くだもの チンゲンサイとしめじのスープ ★あおのりピーンズポテト	牛乳	こめ、ごまあぶら、あぶら、 かたくりこ、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、とうふ、だいち、 あおのり	にんじん、ピーマン、はくさいキムチ、 たまねぎ、チンゲンサイ、かぶ、 しめじ、くだもの 東京野菜の日		
18	水	カミカミ メニュー	ごはん かむかむとんじる さかなのしょうがじょうゆやき ひじきときりぼしだいこんのふくめに	牛乳	こめ、あぶら、こんにやく、 さといも、かたくりこ、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、みそ、きわかめ、 さかな、ひじき、ちくわ	にんじん、ごぼう、だいこん、ながねぎ、 しょうが、きりぼしだいこん、れんこん、 さやいんげん 東京野菜の日		
19	木	お祝い リザーブ 給食	せきはん ごしきじる ※さけのみそバターソース または ぶたにくのねぎソース こんにやくサラダ	リザーブ 飲み物	こめ、もちごめ、さとう、 バター、こんにやく、あぶら、 ごまあぶら、さといも、 かたくりこ	ぎゅうにゅう、 コーヒーぎゅうにゅう、 あずき、とりにく、さけ、 ぶたにく	ごぼう、にんじん、かぶ、さやいんげん、 しょうが、キャベツ、もやし、ながねぎ、 しめじ、ぶどうジュース		
20	金		春の日の						
23	月	給食 終了日	★ひよこまめいりポークカレー かいそうサラダ ★ミルクココアゼリー	牛乳	こめ、あぶら、じゃがいも、 こめこ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 レバーチップ、ひよこまめ、 かいそうミックス	しょうが、にんにく、セロリー、にんじん、 たまねぎ、ホールトマト、さやいんげん、 もやし、キャベツ、ホールコーン		

☆食材料の購入の都合により、献立が変わることがあります。
☆東京野菜の日…西東京市にある田倉農園でとれた野菜を使用します。

今月の給食目標 いろいろな食べ物をバランス良く 食べましょう

	今月の平均値(中学年)	基準値(中学年)
エネルギー	601kcal	650kcal
たんぱく質	17%	13~20%
脂質	29%	20~30%
ナトリウム(食塩相当量)	1.9g	2g未満

★6年生が考えた献立が登場します★

家庭科の授業を活かして、6年生のみなさんに考えてもらった給食の献立が、3月の給食で実際に登場します!

6-2 Sさん が考えた献立
「食欲そそるピリ辛料理」

- ・豚肉と厚揚げのピリ辛丼
- ・ピリ辛キムチスープ
- ・三色野菜の華風和え

・牛乳

3/4(水)

6-1 Kさん が考えた献立
「旬の食材を使った料理」

- ・ご飯
- ・みそ汁
- ・和風豆腐ハンバーグ
- ・根菜きんぴら

・牛乳

3/5(木)