



3がつ こんだてひょう



3月



令和8年度 豊島区立千早小学校

*食材納入の都合などにより、献立を変更する場合がありますがご了承ください。

給食予定回数15回

日	主食・おかず	牛乳	赤の仲間 ちやにくになる 血や肉になる	黄の仲間 ちからのものになる 熱や力の元になる	緑の仲間 からだの調子を整える 体の調子を整える	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	おぎごはん はるさめスープ しせんどうふ がいこくりょうり:ちゅうごく	○	どうふ、ぶたにく ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、むぎ、だいずあぶら、さとう、 ごまあぶら、かたくりこ、 りよくとうはるさめ	にんにく、しょうが、にんじん、にら、ねぎ、 たまねぎ、えのきたけ、こまつな	579 kcal 23.0 g 16.1 g 2.2 g
3火	ちらしずし すましじる もやしのあえもの フルーツポンチ ＊ぎょうじしよく ひなまつり	○	あぶらあげ、あなご、きざみのり、 とりにく、さばぶし、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、さとう、さんおんとう、 たまふ、かたくりこ	かんぴょう、にんじん、えのきたけ、しめじ、 さやえんどう、もやし、ほうれんそう、 コーン、うど、なのはな、みかんかん、 パンかん	575 kcal 21.1 g 11.6 g 2.3 g
4水	にくやさいうどん サケのフライ あおなとえのきのびたし	○	ぶたにく、かつおぶし、さけ、いとかつお、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	うどん、ごまあぶら、かたくりこ、こむぎこ、 パンこ、だいずあぶら	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、 こまつな、えのきたけ、もやし	614 kcal 33.7 g 20.2 g 2.9 g
5木	なのはなふわりたまごどん みずなとツナのあえもの わかめのみそじる ＊ぎょうじしよく けいちつ なのはな	○	ウィンナー、とりにく、★たまご、ツナかん、 はなかつお、あぶらあげ、わかめ、 しろみそ、あかみそ、かつおぶし、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、だいずあぶら、さんおんとう、 かたくりこ、しろごま	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 なのはな、みずな、キャベツ、だいこん	588 kcal 27.5 g 17.9 g 2.9 g
6金	たいめし がめに ◎きょうどりょうり:ふくおか こまつなごまあえ くだもの ＊どうきょうやさいのひ	○	こんぶ、たい、とりにく、 あぶらあげ、はなかつお、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、ごまあぶら、こんにやく、さといも、 さとう、ごま、ごま、さんおんとう	さやえんどう、にんじん、ごぼう、れんこん、 こまつな、もやし、ネーブル	626 kcal 24.5 g 17.8 g 2.4 g
9月	ポークカレーライス はくさいのごまびたし やさいチップス	○	ぶたにく、あぶらあげ、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、むぎ、だいずあぶら、じゃがいも、 こむぎこ、さとう、ごま、さつまいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、はくさい、 もやし、ごぼう、れんこん	646 kcal 18.9 g 23.2 g 2.5 g
10火	ごはん しろみぎかなのやさいあんかけ こんさいのスープ ごしきあえ	○	さわら、あおのり、ぶたにく、ベーコン、 だおいず、いとかつお、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、かたくりこ、 だいずあぶら、ごま、 ごまあぶら、じゃがいも	きりぼしだいこん、にんじん、もやし、 たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、 れんこん、ごぼう、だいこん、パセリ、 こまつな、しめじ、コーン	638 kcal 26.3 g 21.6 g 2.6 g
11水	きなこあげパン ABCスープ ごぼうサラダ	○	きなこ、ベーコン、ぶたにく、ひよこまめ、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	だいずあぶら、★コッペパン、さとう、 じゃがいも、ABCマカロニ、 たまごふししょうマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、セロリー、キャベツ、 グリーンピース、ごぼう、★きゅうり	595 kcal 22.0 g 25.6 g 2.6 g
12木	キンパふうごはん がいこくりょうり:かんこく ワンタンスープ ナムル がいこくりょうり:かんこく くだもの	○	とりにく、★たまご、ぶたにく、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、むぎ、だいずあぶら、さとう、 ごまあぶら、ウェーブワンタン、ごま、 さんおんとう	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、 もやし、こまつな、★きゅうり、とうがらし、 きよみオレンジ	599 kcal 25.3 g 21.7 g 2.1 g
13金	だいこんのスパゲティ ころころサラダ ホワイトデーケーキ ＊どうきょうやさいのひ	○	ツナかん、きざみのり、ひよこまめ、 ★たまご、★ぎゅうにゅう(いんよう)	スパゲッティ、オリーブあぶら、さとう、 じゃがいも、だいずあぶら、さんおんとう、 こむぎこ、こなざとう	だいこん、にんじん、 ★きゅうり、コーン、 レモン	626 kcal 25.1 g 18.6 g 1.9 g
16月	ホットあんパン きのこのスープ だいこんサラダ	○	あずき、とりにく、ツナかん、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	★丸パン、マーガリン、さとう、 だいずあぶら	もやし、えのきたけ、しめじ、こまつな、 だいこん、にんじん、★きゅうり、レモン	591 kcal 22.1 g 25.9 g 2.8 g
17火	キムチチャーハン やさいスープ グリーンサラダ おかしなおかしなめだまき ★パスデーきゅうしよく	○	ぶたにく、とりにく、こなかんてん、 とうにゅう、★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、だいずあぶら、ごま、さとう	にんじん、ピーマン、もやし、しめじ、 はくさい(キムチづけ)、えのきたけ、 こまつな、キャベツ、★きゅうり、 ★あんずかん	582 kcal 25.0 g 16.9 g 2.1 g
18水	みそラーメン フライドポテト くだもの	○	ぶたにく、しろみそ、あかみそ、さばぶし、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	ちゅうかめん、ごま、さとう、じゃがいも	もやし、キャベツ、にんじん、にら、コーン、 しょうが、にんにく、★りんご	582 kcal 20.3 g 20.8 g 2.7 g
19木	ごはん しろみぎかなのからあげケチャップソース かむかむとんじる もやしソテー	○	ホキ、きわかめ、とうふ、ぶたにく、 かつおぶし、あかみそ、ベーコン、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、かたくりこ、さとう、こんにやく、	しょうが、にんじん、だいこん、ごぼう、 ねぎ、もやし、さやいんげん	574 kcal 27.3 g 17.4 g 2.5 g
23月	せきはん ＊おいわいきゅうしよく＊ おやこに あぶらあげとわかめのみそじる くだもの	○	あずき、とりにく、★たまご、あぶらあげ、 わかめ、しろみそ、あかみそ、さばぶし、 ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ、ごま、じゃがいも、だいずあぶら、 さとう	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 ★いちご	602 kcal 24.4 g 17.3 g 2.7 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。

*3月 弥生

「木草弥生い月」、草や木がいよいよ茂るころ、という意味から「やよい」とよばれるようになったと言われています。植物だけでなく、冬ごもりをしていた虫が地上へはい出てくるなど(啓蟄)、あちらこちらで春の息吹が感じられます。

*3月3日は「ひなまつり」です。

桃の節句とも呼ばれます。紙の人形を流して厄払いをし女の子の健康を祈る意味があります。ひしもち、白酒をお供えてお祝いします。



3月の平均
601 kcal
24.4 g
19.5 g
2.4 g

3月の給食目標 仲良く楽しくおいしく食べたか考えよう!



☆多リクエスト給食のアンケートを給食委員会が取りました。学年で主食・主食以外のメニューの1位を給食に入れました。☆多

6年1組みそラーメン、フルーツポンチ 6年2組キムチチャーハン、小松菜のごまあえ 5年1組あげパン、フルーツポンチ 5年2組あげパン、フルーツポンチ

4年1組カレーライス、野菜チップス 4年2組みそラーメン、野菜チップス 3年1組カレーライス、フルーツポンチ 3年2組みそラーメン、野菜チップス

2年1組みそラーメン、フルーツポンチ 2年2組あげパン、フルーツポンチ 1年1組カレーライス、フルーツポンチ 1年2組大根スパゲッティ、おかしなお菓子な目玉焼き

1年間で、198(延べ回数)給食を食べました。

今年度は3月23日(月)で給食が終了します。大好きなメニューは給食にありましたか?苦手な物が一口でも食べられるようになりましたか?一ローロがみなさんの身体を作っていきます。小中学生時代に食べた物の栄養が、これからのみなさんの成長の基礎になります。大人になってから気を付けるのでは間に合わないものもあります。今の食事を大切にしましょう。6年生は小学校の給食はこれで卒業です。千早小の給食が少しでも思い出として残ればうれしいです。