

# 3月分 小学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室  
三郷市給食センター 東館



令和8年

日・曜	献立名	冷たいコンテナ	食 品 名			エネルギー (たんぱく質)	給食 センター から お知らせ
			主にエネルギーのもとになるもの (きいろ)	主に体をつくるもとになるもの (あか)	主に体の調子を整えるもとになるもの (みどり)		
2月	ごはん、ぎゅうにゅう とうふよせ、ぶたにくのみそいため レンフォアタン		ごはん、でんぶん、さとう ごまあぶら、あぶら、やまいも	ぎゅうにゅう、とり、たまご、だいず なると、いか、ぶたにく、みそ さかなすりみ	にんじん、とうもろこし、ながねぎ こまつな、たまねぎ、キャベツ あかピーマン、しょうが	592 [27.5]	レンフォアは 蓮の花とい う意味です
3火	すめし、ごもくらしのぐ、ぎゅうにゅう さわらのゆうあんやき あさりのすましじる さんしよはなゼリー		ごはん、さとう さんしよはなゼリー	ぎゅうにゅう、とうふ、あさり かまぼこ、さわら とり、あぶらあげ	にんじん、えのきたけ、なばな こまつな、ながねぎ、たけのこ しいたけ、れんこん、ゆず	638 [30.4]	上巳の節句 献立です
4水	ハヤシライス、ぎゅうにゅう チキンナゲット(2こ)	こんにやくサラダ (あおじそ)	むぎごはん、じゃがいも、こむぎこ さとう、ルウ、あぶら、パンこ こんにやく、ドレッシング、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、だっしふんにゅう とり	にんじん、たまねぎ グリーンピース、にんにく しょうが、キャベツ、きゅうり	663 [23.0]	こんにやくは こんにやく芋 から作られ ます
5木	ごはん、ぎゅうにゅう とんかつ、バックソース なまあげのもの、さつまじる		ごはん、さといも、こんにやく あぶら、さとう、でんぶん、パンこ	ぎゅうにゅう、とり、みそ ぶたにく、なまあげ、だいず	にんじん、こまつな、ながねぎ しいたけ、たまねぎ、だいこん さやいんげん	644 [25.4]	さつま汁は 鹿児島県の 郷土料理で す
6金	バターロール、ぎゅうにゅう いかにトマトソースがけ、ポトフ	かぼちゃの サラダ (フレンチ)	パン、じゃがいも、さとう あぶら、ドレッシング、こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう、レバー、いりフランク レンズまめ、いか、たまご、えび	にんじん、たまねぎ、キャベツ さやいんげん、マッシュルーム トマト、にんにく、かぼちゃ、きゅうり	678 [22.9]	ポトフはフ ランスの家 庭料理で す
9月	ごはん、ぎゅうにゅう よせやきのあまぎあかけ チンジャオロースー、すいぎょうざ		ごはん、ごまあぶら、さとう でんぶん、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり たまご、スケツウダラ、ひじき、だいず	にんじん、だいこん、ながねぎ、えだまめ こまつな、たけのこ、ピーマン、たまねぎ あかピーマン、キャベツ、しょうが	617 [22.5]	ピーマンに はビタミン Cが豊富に 含まれて います
10火	カレーうどん、ぎゅうにゅう ももまん	キャベツときさみ のごまあえ (ばいせんごま)	じごなうどん、ルウ、こむぎこ でんぶん、ごま、ドレッシング さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりレバー、とり、あずき	にんじん、たまねぎ、ながねぎ こまつな、キャベツ	630 [23.1]	カレーうど んはだし汁 で作られ ます
11水	ごはん、ぎゅうにゅう だいこんもち、はっほうさい	フルーツ あん	ごはん、でんぶん、あぶら あん、にんどうふ、さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく うずらたまご、いか、なると	ヤングコーン、たけのこ、おうとう にんじん、たまねぎ、はくさい、だいこん きくらげ、しょうが、パインアップル	677 [23.3]	八宝菜のハ はたくさん という意味 です
12木	くるパン、ぎゅうにゅう とり、にんにくのレモンソースがけ やさいのガーリックソー ソーセージのスープ		パン、じゃがいも、あぶら さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう レバー、いりウイナー しろいんげんまめ、とり	にんじん、たまねぎ、しめじ、にんにく セロリ、レモン、キャベツ、ブロッコリー とうもろこし、あかピーマン、カリフラワー	585 [28.6]	レモンは冬 が旬の食 材です
13金	ごはん、ぎゅうにゅう さけのかわりやき、みそきんぴら よしのじる		ごはん、さといも、でんぶん エッグケア、さとう、あぶら ごまあぶら、こんにやく	ぎゅうにゅう、とうふ、さけ ぶたにく、みそ	にんじん、だいこん、こまつな ごぼう	591 [28.2]	きんぴらは 奈良県の 郷土料理 です
16月	ごはん、ぎゅうにゅう とり、にんにくのからあげ(2こ) こまつなとメンマのいためもの はるさめスープ		ごはん、はるさめ、こむぎこ ごまあぶら、でんぶん、さとう あぶら	ぎゅうにゅう、とり、ぶたにく	にんじん、しめじ、チンゲンサイ ながねぎ、こまつな、もやし、たけのこ	586 [23.6]	メンマは竹 の子から 作られて います
17火	メロンパン、ぎゅうにゅう チキンボールのトマトソースに(2こ) ホットサラダ、コーンポタージュ		パン、あぶら、じゃがいも、さとう エッグケア、パンこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、レバー、いりウイナー とり	たまねぎ、とうもろこし、こまつな、トマト	585 [21.9]	ポタージュ は鍋で煮 込んで作 るスープ のこと です
18水	ごはん、ぎゅうにゅう あじのたつたあげ ぶたにくのしょうがいため せんべいじる		ごはん、なんぶせんべい、さとう あぶら、こんにやく、でんぶん	ぎゅうにゅう、あじ、ぶたにく	ごぼう、にんじん、だいこん、ゆず ながねぎ、こまつな、たまねぎ もやし、あかピーマン、しょうが	651 [28.2]	せんべい汁 は青森県 の郷土料 理です
19木	ドライカレー、ぎゅうにゅう とうふハンバーグのオニオンソースがけ アルファベットスープ、もものタルト	ココロきゅうり (ナムル)	ごはん、マカロニ、でんぶん じゃがいも、あぶら、さとう ドレッシング、もものタルト	ぎゅうにゅう、とり、とうふ、おから	にんじん、たまねぎ、こまつな にんにく、きゅうり、しょうが グリーンピース、とうもろこし、あかピーマン	686 [22.2]	お楽しみ 献立です

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。 ※小松菜は三郷市産を使用する予定です。  
※食品名は主材料のみ記載しています。

平均
630
[25.1]

## 1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた	<input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた
<input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった	<input type="checkbox"/> よくかんで食べた
<input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った	<input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた

### 3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上白のおはらい(自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習)が結びついたものです。ひな祭りには、華もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

### 春休みは家の仕事を積極的に!

家庭の仕事は例えば配せんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。

## ご卒業おめでとうございます



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのお話を学びました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

### 健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体内での働きが違いため、健康に過ごすにはこれらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。