



# 3月こんだてひょう



ひと口目は 野菜から  
よくかんで食べましょう



令和8年 給食目標 1年間のまとめをし、楽しく食べましょう

日	こんだて			ざいりょう			ひとくちメモ	エネルギー (kcal)
	主食	牛乳	おかず	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		
2月	ご飯 5年生TGG 給食なし		魚のごまだれ焼き ○ からし和え ふるさと汁	牛乳, サワラ, 生揚げ, みそ	米, 砂糖, 白ごま, 油, こんにゃく, さといも	にんじん, もやし, こまつな, だいこん, 長ねぎ	サワラは春になると産卵のために沿岸に現れることから、魚へんに春と書くようになりました。成長すると名前が変わる出世魚です。	575
3火	ちらし寿司 ひな祭り献立		小魚のから揚げ ○ おかか和え 桃ゼリー	牛乳, たまご, のり, シシャモ, 糸けすり節, 寒天	米, 砂糖, 油, 小麦粉, てんぷん	にんじん, 干し椎茸, れんこん, さやいんげん, にんにく, しょうが, はくさい, たけのこ水蒸, もやし, ネクター, 白桃缶	3月3日は、ひな祭りです。季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれているので、人気の桃ゼリーが登場します。	573
4水	ブルコギ丼 世界の料理 II : 韓国		あだチチミ ○ チョレギサラダ	牛乳, 牛肉, たまご, ちりめん, のり	米, 砂糖, 油, ごま油, ごま, 小麦粉, 米粉	玉葱, もやし, にんじん, たら, りんご, しょうが, にんにく, こまつな, だいこん, キャベツ, きゅうり	今日は世界の料理、韓国です。ブルコギとは一般的に肉と野菜を甘めのタレに漬けて焼いた料理のことです。	647
5木	スパゲッティミートソース 6年生リクエスト献立 I		フレンチサラダ ○ ♥ガトーショコラ	牛乳, レンズまめ(乾), 豚肉, たまご, 生クリーム	スパゲッティ, 油, 小麦粉, 砂糖, 無塩バター, グラニュー糖, 粉糖, ミルクチョコレート	にんじん, 玉葱, しょうが, にんにく, トマト缶, キャベツ, きゅうり, マッシュルーム	6年生のリクエスト給食第1弾は、ガトーショコラです。クリスマススイートに出たデザートです。3番目の得票数でした。	667
6金	ホットドッグ 応援しよう! WBC 応援給食		スパイシーポテト ○ チキンと豆のトマト煮	牛乳, フランクフルト, 鶏肉, 大豆	コッペパン, じゃがいも, 油, 砂糖	キャベツ, にんにく, 玉葱, にんじん, ぶなしめじ, マッシュルーム	3年に一度のワールドベースボールクラシックが開幕します! 人気のプロ野球選手、大リーガーの活躍が楽しみです。	620
9月	親子丼 お誕生日給食 旬の野菜献立		キャベツの塩昆布和え ○ ●春にんじんケーキ	牛乳, 鶏肉, たまご, 塩昆布, 豆乳, チーズ	米, 砂糖, ごま油, 油, 小麦粉, 米粉	玉葱, たけのこ水蒸, こまつな, キャベツ, きゅうり, にんじん	今日のお誕生日ケーキは、旬の春にんじんのケーキです。やわらかくてみずみずしいのが特徴で、甘みも強いのでケーキにピッタリです。	657
10火	♥塩ラーメン もりもり給食ウィーク リクエスト献立		マメマメみそマメ ○ ♥ココアプリン	牛乳, えび, いか, 豚肉, 大豆, 高野豆腐, みそ, 寒天, 生クリーム	蒸し中華めん, 油, ごま油, てんぷん, 砂糖, ごま	しょうが, にんじん, キャベツ, もやし, 玉葱, 長ねぎ	もりもり給食ウィークの投票で選ばれた、塩ラーメンとココアプリンが登場します。みなさん、完食・片付けよく頑張りました!	622
11水	ぶどうパン		豚肉のバーベキューソース ○ 花野菜のミモザサラダ トマトスープ	牛乳, 豚肉, たまご, ベーコン	ぶどうパン, 油, 砂糖, じゃがいも	しょうが, レモン汁, 玉葱, りんご, ブロッコリー, カリフラワー, キャベツ, にんじん, かぶ, かぶの葉, トマト缶	花野菜は、ブロッコリーやカリフラワーなどつぼみの部分を食べる野菜のことです。ミモザは黄色いボンボン型の花で、炒り卵を使います。	557
12木	麦ごはん		魚のさざれ焼き ○ ごま和え けんちん汁	牛乳, サケ, 生揚げ	米, 押麦, マヨネーズ, パン粉, 油, 白ごま, 練りごま, 砂糖, ごま油, さといも, こんにゃく	もやし, にんじん, こまつな, だいこん, 長ねぎ, ぶなしめじ	けんちん汁は精進料理なので肉やかたお汁は使わないことから、本来の味に近づけようと、肉を使わずごま油で具を炒めました。	640
13金	★カレーライス		花びらサラダ ○ 果物 (いちご)	牛乳, 豚肉, えび, 糸寒天	米, 油, じゃがいも, 小麦粉, 豆乳クリーム, バター, はちみつ, 砂糖	玉葱, にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, きゅうり, 花びらだけ, いちご	サラダには花びらだけというきのこが入っており、その名の通り花びらのようにひらひらしています。あまりたくさん採れない貴重なきのこです。	575
16月	♥揚げパン 6年生リクエスト献立 II		ポークビーンズ ○ アーモンド入りサラダ 果物(オレンジ)	牛乳, 大豆, 豚肉, いんげんまめ(乾)	コッペパン, 砂糖, じゃがいも, 油, アーモンド	にんじん, 玉葱, にんにく, キャベツ, きゅうり, オレンジ	6年生からのリクエスト給食第2弾は、きなこ揚げパンです! 一番多くのリクエストが来ました。揚げパンは、今も昔も人気の献立です。	648
17火	ご飯		生揚げといかのチリソース煮 ○ わかめスープ	牛乳, いか, 生揚げ, 豚肉, 鶏肉, わかめ	米, てんぷん, 油, 砂糖, ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 玉葱, たけのこ水蒸	和食のイメージの生揚げですが、中華風の味付けをしてもとてもおいしく食べられます。ピリ辛味なのでご飯が進みます。	611
18水	おえかき食パン りんごジャム		白身魚のムニエル ○ ブロッコリーと小エビのサラダ カスレ	牛乳, メダイ, えび, ウィンナー, いんげんまめ(乾)	食パン, 小麦粉, 油, 砂糖, じゃがいも, 豆乳クリーム, バター	りんごジャム, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, 玉葱, 冷凍ホールコーン, にんじん	カスレとは、フランスで生まれた、豆と肉の煮込み料理です。ほくほくした白いいんげん豆がたくさん入っているのが特徴のスープです。	573
19木	♥みそラーメン 6年生リクエスト献立 III		ツナと小松菜のサラダ ○ たこ焼きポテト	牛乳, 豚肉, みそ, ツナ, たこ, たまご, 糸けすり節, あおのり	蒸し中華めん, 油, ごま油, 白ごま, 砂糖, じゃがいも, てんぷん, 米粉, 小麦粉	長ねぎ, にんにく, しょうが, もやし, たら, こまつな, キャベツ, にんじん, 紅しょうが	6年生からのリクエスト第3弾は、みそラーメンが登場します。2番目の得票数でした。豚骨と鶏ガラでとったスープとみその濃厚な味わいです。	558
20金	春分の日							
23月	おめで鯛めし 進級・卒業お祝い献立	シ ヨ ア	★おみくじがんとどき 沢煮椀	メダイ, 油揚げ, 豚肉, のり, 豆腐, えびすり身, 鶏肉, たまご, ひじき, ショアブレン	米, てんぷん, 油, 砂糖, 玉子	しょうが, こねぎ, にんじん, 玉葱, えのきたけ, だいこん, 長ねぎ, こまつな	今年度最後の給食は、進級と卒業を祝って「おめで鯛めし」です。進級・卒業おめでとう! 	639

### 【給食のお知らせ】

○「★」は、ラッキーにんじんの日で、3月は桜型にんじんが入っています。

○「♥」は、6年生からのリクエスト給食と投票セレクト給食、「●」は、旬の野菜献立です。

○太字の献立名は、野菜が多く使われています。ひと口目に食べましょう。

○給食で使用している「こまつな」は、足立区産を使っています。

※仕入れや年度末の価格調整の都合により、材料や献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

給食の献立表・おたよりや日々の食材の産地は、東栗原小学校のホームページで見ることができます。ご覧ください。