

3月分 小学校給食予定献立表

令和8年



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

日・曜	献立名	つめたいコンテナ	食品名			栄養量 エネルギー (kcal)	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、でんぷん、さとう ごまあぶら、あぶら、やまいも	ぎゅうにゅう、とりにく、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、ごもくちらしのぐ、ぎゅうにゅうさわらのゆうあんやき あさりのすまじる さんしよくはなゼリー		ごはん、さとう さんしよくはなゼリー	ぎゅうにゅう、とうふ、あさり かまぼこ、さわら とりにく、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ツ(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、でんぷん	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 とりにく	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、でんぷん、パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく、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 いかのトマトソースがけ、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 でんぷん	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ずあんかけ 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 でんぷん、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく たまご、スケソウダラ、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	キャベツとささみのごまあえ(ばいせんごま)	じごなうどん、ルウ、こむぎこ でんぷん、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、とりにく、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]	カレーどん はだし汁で 作ります
11水	ごはん、ぎゅうにゅう だいこんもち、はつぼうさい	フルーツあんじん	ごはん、でんぷん、あぶら あんじんどうらふ、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、ほくさい、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	くろパン、ぎゅうにゅう とりにくのレモンソースがけ やさしいガーリックソー ソーセージのスープ		パン、じゃがいも、あぶら さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう レバーいりウインナー しろいんげんまめ、とりにく	にんじん、たまねぎ、しめじ、にんにく セロリー、レモン、キャベツ、プロッコリー 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、でんぷん 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]	吉野汁は奈 良県の郷 土料理で す
16月	ごはん、ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(2こ) こまつなとメンマのいため ものはさめスープ		ごはん、はるさめ、こむぎこ ごまあぶら、でんぷん、さとう あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、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、でんぷん	ぎゅうにゅう、レバーいりウインナー とりにく	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、でんぷん	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	コロコロきゅうり(ナムル)	ごはん、マカロニ、でんぷん 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、とりにく、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。できなかっ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

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でたりつく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。

3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女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巳のおはらい(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、草もちや、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。

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動きが滞るため、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。