

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 西館

日・曜	献立名	冷たいコンテナ	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)	栄養量 エネルギー (たんぱく質)	給食センターからお知らせ
2月	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
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しじろ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、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	ごはん、ぎゅうにゅうとんかつ、パックスナマあげのもの、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
5木	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
6金	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	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
9月	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ります
10火	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	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]	八宝菜の八はたくさんという意味です
11水	くろパン、ぎゅうにゅうとり、レモンソースがけやさいのガーリックステーキ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]	レモンは冬の旬の食材です
12木	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]	吉野汁は奈良県の郷土料理です
13金	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、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
16月	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
17火	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、でんぶん、こんにやく	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
18水	ごはん、ぎゅうにゅうとり、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
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」を覚えて、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。自分でできることを考え、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ことを学んできました。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。