

# 令和8年3月献立表

目黒区立五本木小学校  
校長 海老江 直子  
栄養教諭 嶋田 敬子  
栄養士 長島 はんな

日	牛乳	献立名	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	1人 たんぱく質 食塩相当量 脂質
2月	○	★五本木ラーメン★ パリパリチキン ★フルーツポンチ★	牛乳,豚肉,なると,鶏肉	ラーメン,ごま油,米油,かたくり粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉葱,キャベツ,長ねぎ, こまつな,いよかん缶,パイン缶,黄桃缶	646 kcal 30.6 g 2.4 g 19.9 g
3火	○	ひな祭り給食 ちらしずし すまし汁 ミニ抹茶ケーキ くだもの(いちご)	牛乳,鶏肉,油揚げ,凍り豆腐,かまぼこ, たまご,生クリーム	精白米,ごま,砂糖,米油,上新粉,粉砂糖	干し椎茸,れんこん,なばな,にんじん,だい こん,はくさい,こねぎ,いちご	626 kcal 21.9 g 2.1 g 21.2 g
4水	○	ミルクパン(相パン) しいらのフライ 野菜スープ くだもの(ネーブルオレンジ)	牛乳,しいら,鶏肉	ミルクパン,薄力粉,パン粉,米油,砂糖, じゃがいも,かたくり粉	にんじん,玉葱,冷凍とうもろこし,キャベ ツ,こまつな,ネーブルオレンジ	617 kcal 30.3 g 2.3 g 18.9 g
5木	○	6年1組献立名人給食 ごはん チーズハンバーグ コーンサラダ わかめスープ	牛乳,豚肉,チーズ,わかめ	精白米,米油,砂糖,かたくり粉	玉葱,にんじん,しょうが,にんにく,キャベ ツ,きゅうり,冷凍とうもろこし,だいこん,干 し椎茸,えのきたけ,こまつな	593 kcal 23.7 g 2.1 g 21.4 g
6金	○	玄米入りごはん(ひじきふりかけ) メヒカリのから揚げ 青のり塩 豆腐のうま煮 くだもの(きよみオレンジ)	牛乳,ひじき,かつお節,メヒカリ,あおのり, 豚肉,豆腐	精白米,玄米,米油,砂糖,かたくり粉,ごま 油	にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん,玉 葱,きくらげ,長ねぎ,チンゲン菜,きよみオ レンジ	629 kcal 31.7 g 2.1 g 20.4 g
9月	○	★肉わかめうどん★ 切り干し大根とツナのサラダ きなこさつまいも	牛乳,豚肉,わかめ,まぐろ油漬,きな粉	砂糖,うどん,米油,ごま油,さつまいも,水 あめ	にんじん,玉葱,だいこん,えのきたけ,長ね ぎ,切干しだいこん,こまつな,キャベツ	618 kcal 22.5 g 1.8 g 18.0 g
10火	○	ごはん さばのカレー焼き 磯香あえ みそ汁	牛乳,まさば,のり,みそ	精白米,砂糖,さつまいも	しょうが,にんじん,キャベツ,こまつな,玉 葱,だいこん,えのきたけ,こねぎ	565 kcal 24.4 g 1.9 g 17.5 g
11水	○	★きな粉揚げパン★ ポークシチュー レモンじょうゆあえ くだもの(いちご)	牛乳,きな粉,豚肉,いんげんまめ	無塩パン,米油,砂糖,じゃがいも,米粉	にんにく,玉葱,にんじん,エリンギ,ホール トマト,キャベツ,冷凍とうもろこし,こまつ な,レモン果汁,いちご	581 kcal 25.2 g 1.7 g 20.2 g
12木	○	6年2組献立名人給食 五目チャーハン ★ジャン餃子★ 大根ときゅうりの中華漬け 中華スープ	牛乳,鶏肉,なると,豚肉	精白米,玄米,米油,砂糖,ごま油,かたくり 粉,ぎょうざの皮,ピーファン	にんにく,にんじん,冷凍とうもろこし,長ね ぎ,冷凍グリーンピース,しょうが,キャベツ, にら,だいこん,きゅうり,きくらげ,はくさい, こまつな	626 kcal 24.7 g 2.3 g 23.2 g
13金	○	玄米入りごはん(かつおぶりかけ) 和風卵焼き 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 くだもの(デコポン)	牛乳,かつお節,たまご,鶏肉	精白米,玄米,砂糖,米油,こんにやく,じゃ がいも	こまつな,にんじん,玉葱,冷凍グリーンピ ース,デコポン	650 kcal 29.0 g 1.8 g 19.6 g
16月	○	玄米入りごはん マーボー豆腐 春雨サラダ ★くだもの(冷凍みかん)★	牛乳,豚肉,みそ,豆腐	精白米,玄米,米油,砂糖,かたくり粉,ごま 油,緑豆はるさめ,ごま	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,たけの こ,長ねぎ,にら,きゅうり,キャベツ,冷凍み かん	636 kcal 25.3 g 2.1 g 20.5 g
17火	○	ごはん 鮭の照り焼き ★パリパリれんこんサラダ★ 豚汁	牛乳,鮭,豚肉,みそ	精白米,砂糖,米油,ごま油,こんにやく, じゃがいも	こまつな,キャベツ,れんこん,ごぼう,にん じん,玉葱,だいこん,長ねぎ	567 kcal 27.4 g 2.2 g 15.8 g
18水	○	二色ぼたもち からしあえ もずく入りかきたま汁	牛乳,あずき,鶏肉,もずく,たまご	精白米,もち米,砂糖,ごま,砂糖,かたくり 粉	キャベツ,こまつな,なばな,にんじん,玉 葱,だいこん,えのきたけ,長ねぎ	608 kcal 22.5 g 1.6 g 13.9 g
19木	○	ポークカレーライス 手作り福神漬 ★あじさいゼリー★	牛乳,豚肉,いんげんまめ,粉寒天,乳酸菌 飲料	精白米,玄米,米油,じゃがいも,米粉,砂 糖	玉葱,にんにく,しょうが,セロリ,にんじん, きゅうり,だいこん,れんこん,ぶどうジュ ース	638 kcal 22.3 g 2.2 g 16.4 g
23月	○	お赤飯 ★鶏肉の唐揚げ★ おひたし すまし汁	牛乳,ささげ,鶏肉,かつお節,かまぼこ,わ かめ	精白米,もち米,ごま,かたくり粉,米油,砂 糖	しょうが,はくさい,ほうれんそう,だいこん, エリンギ,糸みつば	628 kcal 24.7 g 2.3 g 21.5 g

※天候や食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。  
※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.8倍、高学年は表示の1.2倍で算出できます。  
※目黒区の学校給食では、食物アレルギーの新規発症における重傷度の観点から、令和4年度より【そば、落花生(ピーナッツ)】は使用しないことと定められました。

## 6年生リクエスト給食

卒業を控えた6年生に、「もう一度食べたい給食」アンケートをとりました。上位にランクインしたメニューを、リクエスト給食として3月にします。★がついたメニューが、リクエスト給食です。詳しいランキングは、給食日よりご覧ください。

## 6年生献立名人給食 3月5日(木)・3月12日(木)

6年生が家庭科『献立を工夫して』で給食献立を考えました。料理の組み合わせや栄養はもちろんのこと、食品の旬や値段、いろいろ、みんなが喜ぶようになど、頭を悩ませながらも楽しく考えてくれました。個人で考えたものの中から給食で実現可能なものを栄養教諭がクラスごとに選び、各学級でクラス代表献立を決めました。当日は、献立を考えた児童の思いや調理の様子を動画にして給食時間に視聴します。

## 3月23日(月)で今年度の給食が終了します。

今年度も1年間、本校の学校給食、食育の取り組みにご理解ご協力をいただきまして、ありがとうございました。来年度も安全安心でおいしい給食づくり、子どもたちの体と心をはぐくむ食育に力を注いでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。なお、来年度の給食は、4月8日(水)からを予定しています。