



3月 献立表



家庭数

令和7年

目黒区立駒場小学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
3月	ひな祭り寿司	○	たまご、凍り豆腐、油揚げ、鶏肉もも	精白米、砂糖	米ぬか油、白ごま	にんじん、こまつな	604 kcal		
	すまし汁		絹ごし豆腐	カットわかめ		糸みつば	えのきたけ	23.4 g	
	いちご桜餅		あずき		道明寺粉、砂糖、中ざら糖	桜の葉 ピーツ	いちご	16.0 g	
								2.0 g	
4月	キーマカレー	ジュース	豚ひき肉、大豆	精白米、はいが精米、米粉	米ぬか油、豆乳バター	にんじん、ホールトマト	627 kcal		
	ポテトとベーコンのサラダ		ベーコン		じゃがいも、砂糖	さやいんげん	玉葱	20.5 g	
	ぶどうゼリー		カラギーナン		砂糖		ぶどうジュース	11.1 g	
	オレンジジュース		青空班(たてわり班)給食				オレンジジュース	1.4 g	
5月	チャーハン	○	たまご、豚ひき肉	精白米、はいが精米、砂糖	米ぬか油	にんじん	583 kcal		
	春雨スープ		鶏肉もも、木綿豆腐		普通はるさめ	米ぬか油、ごま油	にんじん、にら	しょうが、にんにく、長ねぎ	22.4 g
								21.5 g	
								2.3 g	
6月	ご飯	○		精白米、はいが精米			600 kcal		
	かき玉汁		たまご		でん粉	にんじん、ほうれんそう	玉葱	26.6 g	
	さばの味噌煮		まさば、赤みそ		砂糖		しょうが	20.1 g	
	茹で野菜ドレッシング				砂糖	米ぬか油、ごま油	にんじん	きゅうり、もやし、玉葱	2.5 g
7月	2色揚げパン(きなこ・ココア)	○	きな粉	ミルクパン、砂糖	米ぬか油		597 kcal		
	鶏肉のポトフ		鶏肉もも	じゃがいも	米ぬか油	にんじん、かぶ(葉)	にんにく、玉葱、キャベツ、かぶ	23.3 g	
	白菜とツナのサラダ		まぐろ缶詰		砂糖	米ぬか油	にんじん	はくさい、キャベツ、きゅうり、レモン	26.4 g
								2.0 g	
10月	ガーリックライス	ジョア		精白米、はいが精米	オリーブ油	にんにく	609 kcal		
	豆乳ホワイトシチュー		鶏肉もも、豆乳	じゃがいも、上新粉	米ぬか油	にんじん、かぶ(葉)	にんにく、玉葱、かぶ	23.9 g	
	ハッパローチキン		鶏肉むね		でん粉	米ぬか油、豆乳バター	にんにく	14.5 g	
	ジョア(いちご)		世界の料理:アメリカ	ジョア				1.7 g	
11月	ご飯	○		精白米、はいが精米			628 kcal		
	おくずかけ		油揚げ		さといも、こんにゃく、でん粉、白石温麺		にんじん、さやいんげん	ごぼう	27.4 g
	かつおのナゲットあんかけソース		鶏ひき肉、かつお		でん粉、パン粉、砂糖	米ぬか油		しょう、玉葱、長ねぎ	18.6 g
	ワカメともやしのサラダ		気仙沼献立	カットわかめ	砂糖	ごま油		もやし、きゅうり、しょうが、長ねぎ	2.6 g
12月	ペネポロネーゼ	○	豚ひき肉、牛ひき肉	ペンネ、薄力粉、砂糖	オリーブ油、米ぬか油	にんじん、ホールトマト(缶)、パセリ	628 kcal		
	ポテトのイタリアンサラダ				じゃがいも、砂糖	オリーブ油	にんじん	にんにく、しょうが、玉葱	24.6 g
	果物(いちご)							きゅうり、玉葱、レモン汁	18.4 g
								いちご	2.5 g

栄養価は中学年(3,4年)対象です。1,2年生は0.9倍、5,6年生は1.1倍の数値です。献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。



ひな祭りにまつわる食べ物



3月3日のひな祭りは、ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を願う行事です。「上巳の節句」「桃の節句」とも呼ばれています。ひな祭りには古くから伝わる伝統的な料理があり、春の訪れを伝える食材が使われます。給食では、ちらし寿司と、桜餅をつくります。

ちらしずし



ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

はまぐりのお吸い物



はまぐりは、対になっている貝殻でない形がびったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれますように」という願いを込めて使われます。

ひなあられ



関東地方では米粒形のボン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。

ひしもち



厄を払うとされる「よもぎ」入りのもちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。



3月 献立表



家庭数

令和7年

目黒区立駒場小学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
13木	ご飯			精白米、はいが精米		602 kcal			
	みそ汁	〇	絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ	カットわかめ		はくさい、えのきたけ	24.0 g		
	スフラットのから揚げ			スフラット	でん粉	米ぬか油	しょうが、にんにく	20.8 g	
	ごま和え				砂糖	白ごま 白ねりごま	こまつな、にんじん	もやし	2.6 g
14金	チーズバーガー	〇	豚ひき肉、たまご	牛乳、スライスチーズ	丸パン、パン粉、砂糖	米ぬか油		玉葱、キャベツ	582 kcal
	カレー入り野菜スープ		豚肩(脂身付き)			米ぬか油	にんじん、かぶ(葉)	にんにく、玉葱、セロリー、かぶ	28.6 g
	果物(テコボン)							デコボン	27.4 g
17月	赤飯		あずき		精白米、もち米	黒ごま			607 kcal
	すまし汁	〇	絹ごし豆腐、蒸しかまぼこ				ほうれんそう	えのきたけ、長ねぎ	27.4 g
	魚の竜田揚げ		ホキ		でん粉	米ぬか油		しょうが	21.0 g
	大豆のサラダ		大豆		でん粉、砂糖	米ぬか油、ごま油	にんじん	キャベツ、きゅうり、しょうが、長ねぎ	2.1 g
18火	五目うどん	〇	鶏肉もも、油揚げ		砂糖、冷凍うどん		にんじん、こまつな	玉葱、長ねぎ	596 kcal
	もやしの甘酢あえ		油揚げ		砂糖	ごま油	にんじん	もやし	22.9 g
	さつまぼたもち		きな粉		精白米、もち米、さつまいも、砂糖				16.0 g
19水	中華風雑炊	〇	たまご		精白米、はいが精米、でん粉	米ぬか油、ごま油	にんじん、チンゲンツアイ	しょうが、たけのこ、はくさい、長ねぎ	628 kcal
	ジャンボ餃子		豚ひき肉		でん粉、ぎょうざの皮、薄力粉	ごま油、米ぬか油	にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ	21.0 g
	果物(清見オレンジ)							清見オレンジ	22.1 g
21金	パエリア	〇	鶏肉もも、いか、えび、あさり、ムール貝		精白米	オリーブ油	ピーマン、赤ピーマン	にんにく、玉葱	632 kcal
	ソバ・テ・アホ		たまご		パン粉	オリーブ油	にんじん、パセリ	にんにく、玉葱	24.1 g
	ミルフィーユ		たまご	牛乳、ホイップクリーム	砂糖、コーンスターチ、粉砂糖			いちご	22.5 g
			給食終了						2.5 g

栄養価は中学年(3,4年)対象です。1,2年生は0.9倍、5,6年生は1.1倍の数値です。献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

1年間の給食をふり返ろう

みなさんは学校給食を通して、給食の準備から片づけまでや手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素や献立の栄養バランス、食文化などのさまざまなことを学んできました。下の表を確認しながら、できたことをチェックして、1年をふり返ってみましょう。

- 空気の入れかえなどをして、食事環境をととのえられた



- 身支度や手洗いなどの食事前の準備が清潔にできた



- 重いものや熱いものに気をつけて、安全に運ぶことができた



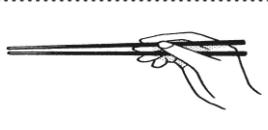
- 献立にふさわしい衛生的な盛りつけや、食器の並べ方ができた



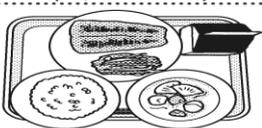
- いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができた



- はしの持ち方や食べ方などの食事マナーを身につけられた



- 栄養バランスのよい献立について、学ぶことができた



- 郷土食や行事食などの食文化について、知ることができた



- 環境や資源に配慮し、分別をして、片づけができた



- みんなで協力して手順よく片づけをすることができた

