



3月 献立表



家庭数

令和8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 | | | |
|-----|-----------------|----|-------------------|------------------|---------------------|-------------------------------|------------------|--------------------|--------|
| 2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 | 590 kcal | | |
| | すまし汁 | | 絹ごし豆腐 | わかめ | | 糸みつば | えのきたけ | 22.1 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 | |
| 3月 | キーマカレー | ○ | 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 | 688 kcal | | |
| | ポテトとベーコンのサラダ | | ベーコン | | じゃがいも、砂糖 | | にんにく、しょうが、玉葱、セロリ | 25.7 g | |
| | りんごゼリー | | | カラギーナン | 砂糖 | | さやいんげん | 20.4 g | |
| | | | | 青空班(たてわり班)給食 | | | | りんごジュース | 1.7 g |
| 4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、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 |
| | | | | | | | | しょうが、もやし、長ねぎ | 21.5 g |
| 5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 |
| 6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 | | 582 kcal | | |
| | 豆乳ホワイトシチュー | | 鶏肉、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 | 22.3 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 | 24.1 g |
| | | | | | | | | | 2.1 g |
| 9月 | ガーリックライス | ○ | | 精白米、はいが精米 | オリーブ油 | | 622 kcal | | |
| | ポトフ | | 鶏肉もも、豆乳 | じゃがいも | 米ぬか油 | にんじん、かぶ(葉) | にんにく、玉葱、かぶ、キャベツ | 26.7 g | |
| | ハーフアローチキン | | 鶏肉むね | | でん粉 | 米ぬか油、豆乳バター | | にんにく | 20.8 g |
| | | | 世界の料理:アメリカ | | | | | 1.8 g | |
| 10月 | ペンネポロネーゼ | ○ | 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 | 622 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、いちご | 18.4 g |
| | | | | | | | 2.5 g | | |
| 11月 | ご飯 | ○ | | 精白米、はいが精米 | | | 605 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 | 24.6 g |
| | シャークナゲット | | もうかざめ、鶏ひき肉 | | でん粉、砂糖 | 米ぬか油 | | | 18.6 g |
| | わかめともやしのサラダ | | 気仙沼献立 | わかめ | 砂糖 | ごま油 | | もやし、きゅうり、しょうが | 2.3 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と形がぴ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」入りの草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8年

目黒区立駒場小学校

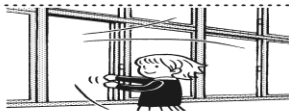
| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | |
|-----|-------------|---------------------|----------------|----------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------|
| 12月 | ご飯 | | | 精白米、はいが精米 | | 617 kcal | |
| | みそ汁 | 絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ | わかめ | | はくさい、えのきたけ | 23.0 g | |
| | ししゃもの甘露煮 | | ししゃも | 上新粉、でん粉、砂糖 | 米ぬか油 | 21.6 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 | 2.5 g | |
| 13日 | 駒場バーガー | 豚ひき肉、たまご | 牛乳、スライスチーズ | 丸パン、砂糖、パン粉、でん粉 | 米ぬか油 トマト | 616 kcal | |
| | 野菜スープ | 豚肉 | | じゃがいも | 米ぬか油 にんじん、かぶ(葉) | 28.7 g | |
| | フルーツヨーグルト | | プレーンヨーグルト | 砂糖 | | 27.1 g | |
| 16日 | 中華風雑炊 | 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 | 669 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 | 22.8 g | |
| | ぶどうゼリー | | カラギーナン | 砂糖 | | 23.9 g | |
| | | | | | | 1.9 g | |
| 17日 | 五目うどん | 鶏肉、油揚げ | | 砂糖、冷凍うどん | にんじん、こまつな | 596 kcal | |
| | もやしの甘酢あえ | 油揚げ | | 砂糖 | ごま油 にんじん | 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 | |
| 18日 | 焼きチーズカレーパン | 豚ひき肉、大豆 | シュレッドチーズ | 薄力粉、強力粉、砂糖、パン粉 | 豆乳バター 米ぬか油 | 627 kcal | |
| | レンズ豆入り野菜スープ | 鶏肉、レンズ豆 | | | | 25.4 g | |
| | 果物(デコボン) | | | | | 28.6 g | |
| 19日 | 赤飯 | あずき | | 精白米、もち米 | 黒ごま | 586 kcal | |
| | すまし汁 | 絹ごし豆腐、蒸しわかまぼこ | | | ほうれんそう | 29.6 g | |
| | 魚の西京焼き | さわら、白みそ | | 砂糖 | | 19.0 g | |
| | 大豆のサラダ | 大豆 | | でん粉、砂糖 | 米ぬか油、ごま油、ごま にんじん | キャベツ、きゅうり、しょうが、長ねぎ | 2.4 g |
| 23日 | パエリア | 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 | 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 | 24.0 g |
| | ミルフィーユ | たまご | 牛乳、ホイップクリーム | パイシート、粉砂糖、砂糖、コーンスターチ | | ホールトマト いちご | 22.5 g |
| | 給食終了 | | | | | 2.4 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。

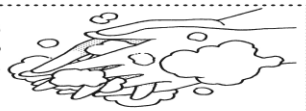
1年間の給食をふり返ろう

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。

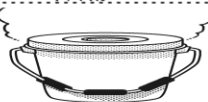
空気の入れかえなどをして、食事環境をととのえられた



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付けられた



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

