

3月 給食献立表

令和7年度

目黒区立上目黒小学校

| 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 | その他 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-------------|--------------|----------|---------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| 2月 | 二色揚げパン | ○ | きな粉 | コッペパン,大豆油,三温糖,グラニュー糖 | | 塩 | 607 kcal |
| | ミネストローネ | ○ | 豚肉,レンズまめ | オリーブ油,じゃがいも | にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,ホールトマト缶,パセリ | 鶏がら,トマトピューレ,塩,こしょう | 22.3 g |
| | パリパリサラダ | | | ワンタンの皮,大豆油,米ぬか油,三温糖 | きゅうり,にんじん,もやし | 酢,しょうゆ,塩 | 25.3 g |
| | | | | | | | 2.3 g |
| 3火 | ちらし寿司 | ○ | 油揚げ,むきえび,たまご,刻みのり | 精白米,三温糖,砂糖,米ぬか油 | 干し椎茸,かんぴょう,にんじん,れんこん,さやいんげん | 酢,塩,しょうゆ,本みりん,酒 | 575 kcal |
| | すまし汁 | ○ | 生揚げ | | 玉葱,糸みつば | かつお厚削り節,塩,しょうゆ | 23.2 g |
| | オレンジゼリー | | 粉寒天,ゼラチン | 砂糖 | オレンジジュース | | 14.5 g |
| | ★ひなまつり献立 | | | | | | 2.4 g |
| 4水 | パエリア | ○ | 鶏肉,むきえび,いか,あさり水煮 | 精白米,バター,オリーブ油 | にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム水煮,ピーマン | 塩,ターメリック,白ワイン,こしょう,トマトピューレ | 655 kcal |
| | コーンシチュー | ○ | 豚肉,豆乳,レンズまめ | 米ぬか油,じゃがいも,米粉 | 玉葱,にんじん,ホールコーン缶,クリームコーン缶 | 鶏がら,塩,こしょう | 27.0 g |
| | くだもの | | | | りんご | | 16.5 g |
| | | | | | | | 2.4 g |
| 5木 | 麦ごはん | | | 精白米,精麦 | | | 659 kcal |
| | さばのごまみそ焼き | ○ | ノルウェーさば,白みそ | ねりごま,三温糖 | | 酒,本みりん,しょうゆ | 27.6 g |
| | 炒合菜 | ○ | 豚肉 | 米ぬか油,普通はるさめ,ごま油 | にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,にら | 酒,しょうゆ,塩 | 26.9 g |
| かき卵汁 | | 木綿豆腐,たまご | | 玉葱,こまつな | かつお厚削り節,塩,しょうゆ | 2.2 g | |
| 6金 | ハニートースト | | | 無塩食パン,無塩バター,はちみつ | | | 630 kcal |
| | ホワイトシチュー | ○ | ベーコン,アヲソテイクラモ,あさり水煮,牛乳,豆乳,レンズまめ | 米ぬか油,じゃがいも,薄力粉 | にんじん,玉葱 | 鶏がら,塩,こしょう | 28.4 g |
| | フレンチサラダ | | ロースハム | 三温糖,米ぬか油 | キャベツ,にんじん,きゅうり | 酢,塩,こしょう,粉からし | 30.4 g |
| | | | | | | 1.8 g | |
| 9月 | シーフードピラフ | ○ | 鶏肉,いか,むきえび | 精白米,精麦,バター,オリーブ油 | にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム水煮,ピーマン | 塩,白ワイン,こしょう | 635 kcal |
| | ししゃものカレー揚げ | ○ | ししゃも | 薄力粉,でん粉,大豆油 | | カレー粉 | 29.9 g |
| | こまつなサラダ | | まぐろ缶詰 | 三温糖,米ぬか油 | こまつな,キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶,レモン汁,玉葱 | 酢,塩,こしょう,しょうゆ,粉からし | 23.3 g |
| | | | | | | 2.6 g | |
| 10火 | チャーハン | ○ | 豚ひき肉,なると,たまご | 精白米,精麦,米ぬか油 | しょうが,にんにく,干し椎茸,にんじん,長ねぎ | 塩,こしょう,しょうゆ,酒 | 625 kcal |
| | ナムル | | | ごま油 | もやし,にんじん,こまつな,にんにく | 酢,しょうゆ,一味唐辛子 | 21.7 g |
| | フルーツポンチ | | | 砂糖 | みかん缶,黄桃缶,パイン缶,レモン汁 | | 19.8 g |
| | | | | | | 2.3 g | |
| 11水 | 麦ごはん | | | 精白米,精麦 | | | 647 kcal |
| | 擬製豆腐あんかけ | ○ | 豚ひき肉,絞豆腐,たまご | 米ぬか油,三温糖,でん粉,ごま油 | にんじん,玉葱 | 塩,しょうゆ,酒,かつお厚削り節,本みりん | 25.4 g |
| | わかめサラダ | | カットわかめ | 三温糖,ごま油,米ぬか油 | もやし,にんじん,きゅうり,長ねぎ | 酢,しょうゆ | 21.6 g |
| ひつまみ汁 | | 豚肉,油揚げ | 米ぬか油,さといも,薄力粉 | ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,こまつな | 酒,塩,しょうゆ | 3.0 g | |
| 12木 | ジャージャー麺 | | 豚ひき肉,大豆,八丁みそ | 米ぬか油,蒸し中華麺,三温糖,でん粉 | にんにく,しょうが,にんじん,干し椎茸,長ねぎ,にら,きゅうり,もやし | 鶏がら,テンメンジャン,しょうゆ,トウバンジャン,一味唐辛子 | 562 kcal |
| | ワンタンスープ | | 豚ばら | ワンタンの皮,ごま油 | 干し椎茸,たけのこ水煮,にんじん,もやし,長ねぎ | かつお厚削り節,塩,こしょう,しょうゆ | 20.8 g |
| | みかん・りんごジュース | | | | みかんジュース又はりんごジュース | | 14.9 g |
| | (6年のみ)鶏の照り焼き | | 鶏肉もも | | しょうが | しょうゆ,本みりん,酒 | 2.7 g |
| | (6年のみ)鬼まんじゅう | | | 薄力粉,上新粉,三温糖,さつまいも | | ベーキングパウダー | |
| | (6年のみ)くだもの | | | | いちご | | |
| ★6年生バイキング給食 | | | | | | | |
| 13金 | 五穀ごはん | | | 精白米,黒米,きび,精麦,もち米 | | 塩,酒 | 578 kcal |
| | ゆず塩肉じゃが | ○ | 豚肉,豚ばら | 米ぬか油,じゃがいも,三温糖 | 玉葱,にんじん,ゆず果汁 | 塩麹,酒,かつお厚削り節,塩,本みりん,しょうゆ | 19.6 g |
| | おかか和え | | かつお節 | | こまつな,はくさい,にんじん | しょうゆ,本みりん | 15.4 g |
| | | | | | | 2.1 g | |

給食委員会の児童が考案した献立

★岩手県の郷土料理

| | | | | | | | |
|---------------|------------|--------------------|--------------------|------------------------------|--|---------------------------------------|--------|
| 16月 | 菜の花ごはん | たまご | 精白米,精麦,砂糖 | なばな | 塩 | 607 kcal | |
| | 鮭のしょうが焼き | ○ | アランティックサーモン | 三温糖 | しょうが | 酒,しょうゆ | 26.6 g |
| | ごま和え | 赤みそ | 三温糖,ねりごま | こまつな,もやし,にんじん | しょうゆ | 19.9 g | |
| | みそ汁 | 油揚げ,白みそ,赤みそ,カットわかめ | さつまいも | | かつお厚削り節 | 2.6 g | |
| 17火 | 五目うどん | 豚肉,油揚げ | 三温糖,冷凍うどん | にんじん,干し椎茸,たけのこ水煮,玉葱,長ねぎ,こまつな | かつお厚削り節,塩,しょうゆ,酒,本みりん | 641 kcal | |
| | 即席漬け | ○ | | きゅうり,キャベツ,しょうが | 塩,酒,しょうゆ | 24.1 g | |
| | ぼたもち | あずき | 精白米,もち米,三温糖 | | 塩 | 12.2 g | |
| | ★春のお彼岸献立 | | | | | 2.1 g | |
| 18水 | ごまごはん | | 精白米,精麦,白ごま | | | 640 kcal | |
| | じゃんぼ餃子 | ○ | 豚ひき肉,大豆 | でん粉,薄力粉,ぎょうざの皮,大豆油 | にんにく,しょうが,長ねぎ,にら,キャベツ,はくさい | 塩,こしょう,しょうゆ,酒 | 22.4 g |
| | おひたし | | 三温糖 | ほうれんそう,はくさい,にんじん | しょうゆ | 19.0 g | |
| | みそ汁 | 白みそ,赤みそ,カットわかめ | じゃがいも | 長ねぎ | かつお厚削り節 | 2.1 g | |
| 19木 | 麦ごはん | | 精白米,精麦 | | | 619 kcal | |
| | 麻婆豆腐 | ○ | 豚ひき肉,赤みそ,八丁みそ,木綿豆腐 | 米ぬか油,三温糖,でん粉,ごま油 | しょうが,にんにく,干し椎茸,にんじん,長ねぎ,にら | しょうゆ,酒,トウバンジャン,テンメンジャン,塩 | 25.4 g |
| | 緑のナムル | かつお節 | ごま油 | もやし,きょうな,きゅうり,にんにく | 酢,しょうゆ,一味唐辛子 | 20.0 g | |
| | くだもの | | | 清見オレンジ | | 2.2 g | |
| 20日(祝・金) 春分の日 | | | | | | | |
| 23月 | ドライカレー | 豚ひき肉,大豆 | 精白米,精麦,米ぬか油,薄力粉 | にんにく,セロリー,玉葱,にんじん | ターメリック,塩,トクゲチャップ,トマトピューレ,ウスターソース,カレー粉,しょうゆ,赤ワイン,こしょう | 610 kcal | |
| | 茹で野菜レモンソース | ○ | 米ぬか油 | もやし,にんじん,きゅうり,レモン汁 | しょうゆ,塩,酢 | 21.1 g | |
| | ミニフルーツパフェ | 生クリーム | 砂糖 | みかん缶,パイン缶,黄桃缶,いちご | | 20.4 g | |
| | ★給食終了 | | | | | 2.3 g | |
| | | | | | 月平均 | 619 kcal 24.4 g 20.0 g 2.3 g | |

※ 材料・搬入等の都合により献立を変更することがあります。

3月の献立から

3月も6年生から募集したリクエスト献立を提供します。みなさん楽しみにしていきましょう！

- 3日「ちらし寿司」 3月3日はひなまつりです。女の子の健やかな成長を祈り、華やかなちらし寿司でお祝いします。給食委員会の5・6年生が考えた献立です。みんなが苦手な食材(ピーマン・さば・牛乳・ししゃも・きのこ)を美味しく食べて残菜が減るような献立を考えました。
- 4日から10日まで
- 11日「ひつつみ汁」 3月11日で、東日本大震災から15年経ちます。岩手県の郷土料理ひつつみ汁を味わい、震災について考えるきっかけにしたいと考えています。
- 12日「バィキング 給食」 卒業のお祝いとして6年生はバィキング給食をします。献立は6年生の給食委員会の児童が考えました。6年生みんなが大好きで、美味しく食べられる献立は何かと考え組み合わせました。1年生から5年生はバィキング給食ではありませんが、みかんジュースとりんごジュースを自分で選びました。全学年、楽しい気持ちで給食を味わいます。
- 17日「ぼたもち」 春分の日をはさんだ前後3日は、春のお彼岸です。春のお彼岸にはぼたもちをお供えする習慣があります。小豆を煮て作った手作りのあんこでつつんだぼたもちをいただきます。
- 19日「緑のナムル」 6年生の児童が考えた献立です。美味しい献立があると提案があり、給食に取り入れることにしました。ネーミングや、味付けにかつおを加えるなどみんなが親しみやすく食べやすいように工夫しました。

リクエスト給食の結果発表

6年生にもう一度食べたい給食のアンケートをおこないました。各部門の3位までをご紹介します。栄養価・組み合わせ等を考えるとすべてのリクエストの献立を提供することは出来ませんでした。できる限り3月までの間に提供し6年間の楽しい思い出を味わって振り返って欲しいと思います。

| ごはん部門 |
|----------------------|
| 1位 豚キムチ丼 |
| 2位 カレーライス |
| 3位 ガーリックライスホワイトソースがけ |

| パン部門 |
|--------------|
| 1位 シュガー揚げパン |
| 2位 ガーリックトースト |
| 3位 フィッシュバーガー |

| めん部門 |
|------------|
| 1位 みそラーメン |
| 2位 ジャージャー麺 |
| 3位 きつねうどん |

| 汁部門 |
|---------|
| 1位 豚汁 |
| 2位 かき卵汁 |
| 3位 みそ汁 |

| 主菜部門 |
|--------------------|
| 1位 ジャンボぎょうざ |
| 2位 鶏の唐揚げ |
| 3位 ムサカ・チヂミ・シェパーズパイ |

| 副菜部門 |
|------------|
| 1位 のり塩大豆 |
| 2位 大学芋 |
| 3位 こまつナサラダ |

| デザート部門 |
|------------|
| 1位 フルーツ白玉 |
| 2位 フルーツポンチ |
| 3位 オレンジゼリー |

| 飲み物部門 |
|------------|
| 1位 コーヒー牛乳 |
| 2位 緑茶 |
| 3位 みかんジュース |