

# 令和8年 3月家庭配布献立表

日野市立仲田小学校

(給食回数：14回)

月	こんだてめい			ぎょう	おもなしょうじょくざい			エネルギーたんぱく質	【ひとことメモ】
	主食 ごはん・パン・めん類	主菜 肉・魚・卵・大豆 野菜・海藻・豆腐 製食品など	副菜・汁物・その他		【あかのなかま】 ちやにくになる	【きいろのなかま】 ねつやちからの もとなる	【みどりのなかま】 からだのしょうじを とどえる		
2月	よもう! たべよう! おはなしランチ①			○	★牛乳 豚肉 ツナ 大豆(乾) 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	米 ★白いりごま ★黒いりごま じゃがいも ★バター 小麦粉 パン粉(生) パン粉(乾) なたね油 こんにゃく	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ だいこん しめじ 長ねぎ こまつな	687 kcal	【児童のみなさんへ】  今月の給食目標 一年間を振り返りましょう
	ごまごはん	こまつたさんの カレーツナ コロック	キャベツのしおもみ ぐたくさんごじる					28.8 g	
3火	もものせっく こんだて			○	★牛乳 油揚げ さわら 木綿豆腐 ★卵	米 砂糖 でんぷん	干し椎茸 かんひょう だけのご にんじん さやいんげん しょうが こまつな キャベツ もやし たまねぎ	562 kcal	いよいよ3月になり、少しずつ春の 陽気を感じられるようになりまし た。 今月の給食目標は、「一年間を振り 返りましょう」です。皆さんは、マ ナーを守って周りの人と楽しく給食 時間を過ごすことができましたか? 「いただきます」や「ごちそうさ ま」を心を込めて言えましたか? 苦 手な食べ物も一口食べてみました か? よく噛んで、味わって食べるこ とができましたか? 一年間を振り 返って、ぜひ来年度の給食での目標 を考えてみてくださいね。 3月は、桃の節句こんだてや卒業お 祝いこんだてなど、行事にちなんだ 給食を出す予定です。さらに、皆さ んからのリクエストメニューやおは なしに登場するメニューも取り入れ ました。今月もおいしく楽しい給食 時間を過ごしましょう。
	ちらしずし	さわらの てりやき	やさいのからしあえ かきたまじる					28.9 g	
4水	ナン キーマカレー			○	★牛乳 豚肉 ★ピザチーズ	★ナン ★バター 米ぬか油 小麦粉 なたね油 じゃがいも はちみつ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリー 冷凍グリーンピース トマトピューレ キャベツ きゅうり ★デコボン	598 kcal	【保護者の皆様へ】  2日(月) 読もう! 食べよう! お はなしランチ①「こまつたさんの カレーツナコロック」 1月に、図書室にある本に出てくる 料理の中からたくさんのリクエスト をいただきました! そこでこの日は、児童書「こまつ たさんのコロック」に出てくる「こ まつたさんのカレーツナコロック」 を作ります。  3日(火) 桃の節句 こんだて 3月3日は「桃の節句(ひな祭 り)」です。この日には、ひな人形 を飾ったり、ちらし寿司、ひなあら れなどを食べてお祝いする風習があ ります。そこで、給食ではちらし寿 司を作ります。  5日(木) キムタクチャーハン キムタクチャーハンとは、キムチと たくあんがたっぷり入った一品です。 この日の給食では、日野産の東光寺 たくあんを使う予定です。キムチと たくあんそれぞれの食感を楽しめる ように作ります。  13日(金) 二色揚げパン 二色揚げパンは、コッペパンを油で 揚げ、半分はきな粉シュガーを、も う半分はココアシュガーをまぶした 一品です。2種類の味を楽しむこと ができます。  17日(火) 読もう! 食べよう! おはなしランチ②「あなあきケ ーキ」 「あなあきケーキ」は、絵本「ド ーナツのあなのはなし」に登場する料 理です。あなあきケーキとは何で しょうか。ぜひ絵本を読んで楽し みながら食べてほしいです。  19日(木) 卒業お祝い こんだ て 今年度最後の給食では、焼いた真鯛 とお米を炊き込んだ「鯛めし」と、 「お祝いなる」とを浮かべた「お祝 いすまし汁」を作ります。6年生の 卒業をお祝いして、給食室で心を込 めて作ります。
5木	キムタク チャーハン	にくだんご スープ	こまつたのあえもの	○	★牛乳 豚肉 ★卵 ベーコン	米 大麦 米ぬか油 こま油 砂糖 でんぷん 緑豆はるさめ ★白いりごま	しょうが にんにく にんじん はくさい(キムチ漬け) 東光寺たくあん 長ねぎ はくさい こまつな キャベツ もやし	565 kcal	
6金	むぎごはん	しおバター にくじゃが	かつおでんぷ とうふとわかめのみそしる	○	★牛乳 豚肉 木綿豆腐 粉かつお 赤みそ 生わかめ 白みそ	米 大麦 米ぬか油 じゃがいも 系こんにゃく ★バター	にんにく たまねぎ にんじん 冷凍グリーンピース えのきたけ 長ねぎ こまつな	654 kcal	
9月	ごまじゃこ チャーハン	ジャンボあげ ギョーザ	くずきりスープ	○	★牛乳 豚肉 なたね油 鶏肉 ちりめんじゃこ 木綿豆腐	米 大麦 米ぬか油 こま油 ★白いりごま ぎょうざの皮 なたね油 くずきり(乾)	しょうが 長ねぎ たまねぎ にんじん 干し椎茸 こまつな はくさい キャベツ にんにく	653 kcal	
10火	みそラーメン つけめん			○	★牛乳 豚肉 赤みそ 白みそ ★調理用牛乳	蒸し中華めん 米ぬか油 砂糖 こま油 小麦粉 ★無塩バター 甘納豆	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ 冷凍コーン 長ねぎ こまつな きゅうり	669 kcal	
11水	きりぼし だいこん ごはん	ししゃもの からあげ	もやしのごますあえ すいとん	○	★牛乳 鶏肉 油揚げ ★ししゃも	米 米ぬか油 砂糖 でんぷん なたね油 こま油 ★白いりごま 小麦粉 白玉粉 さといも	切干しだいこん にんじん もやし ぎゅうり だいこん こまつな ごぼう 長ねぎ	610 kcal	
12木	なのはな ピラフ	ツナとポテトの オムレツ	まめいりコンカッセスープ	○	★牛乳 ベーコン ツナ ★卵 大豆(乾) 白いんげんまめ(乾)	米 ★バター 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん 冷凍コーン こまつな にんにく トマトピューレ キャベツ 冷凍えだまめ	595 kcal	
13金	にしよく あげパン	わふうポトフ	じゃことキャベツのサラダ	○	★牛乳 きな粉 豚肉 ★うすら卵 ちりめんじゃこ	★コッペパン なたね油 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも こんにゃく 米ぬか油	だいこん にんじん 干し椎茸 こまつな キャベツ きゅうり 冷凍コーン	584 kcal	
16月	むぎごはん	さばの ねぎみそやき	やさいのアーモンドあえ もずくとたまごのスープ	○	★牛乳 さば 赤みそ もずく 木綿豆腐 ★卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ★刻みアーモンド ★アーモンド(粉) でんぷん	長ねぎ しょうが にんじん こまつな もやし 冷凍コーン	601 kcal	
17火	よもう! たべよう! おはなしランチ②			○	★牛乳 豚肉 大豆(乾) ★ピザチーズ ★卵 ★調理用牛乳	スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 ★バター 小麦粉 砂糖 なたね油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ホールトマト缶 トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり 冷凍コーン	699 kcal	★今月使用予定の日野産食材★  キャベツ 東光寺たくあん 心を込めて育ててくださった
	スバゲッティミートピーンズ	バジルサラダ あなあきケーキ	25.7 g						
18水	カルビどん			○	★牛乳 豚肉 素干しのり ベーコン 鶏肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こま油 でんぷん りんごジャベット	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら ★りんご こまつな もやし だけのご しめじ えのきたけ キャベツ 長ねぎ	624 kcal	
19木	そつぎょう おいおい こんだて			○	★牛乳 まだい 鶏肉 粉かつお 絹ごし豆腐 なたね油 生わかめ	米 砂糖 でんぷん なたね油	しょうが にんにく にんじん もやし 長ねぎ こまつな いちご	576 kcal	
	たいめし	とりのからあげ	やさいのおひたし おいおいすましじる いちご					29.0 g	

※都合により、献立および食材を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

★印はアレルギー除去対応食品です。