

令和8年 3月の予定献立表



日野市立七生緑小学校

日	曜日	牛乳	献立名	使用食材とそのはたらき			1人分 - (kcal) たんぱく質 (g)	ランチルーム	メモ
				赤の食品 血や筋肉、骨などをつくる	黄色の食品 エネルギーや力になる	緑の食品 体の調子を整える			
2	月	○	ごもくごはん ししゃものスパイスあげ もやしのごまじょうゆ とんじる	ぎゅうにゅう, とりにく, ししゃも, ぶたにく, とうふ, みそ	こめ, さとう, でんぷん, あぶら, こま, こんにやく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, しいたけ, さやいんげん, こまつな, もやし, だいこん, ながねぎ	555 kcal 25.4 g	3-1	3日: ひな祭り 女の子の成長を 祈る日です。春 が旬の食材を 使ったお祝い献 立です。うぐい すもちは給食室 で手作りします。
3	火	○	ごもくすし よしのじる うぐいすもち	ぎゅうにゅう, えび, とりにく, とうふ, うぐいすきなこ	こめ, さとう, こま, でんぷん, しらたまこ, しょうしんこ	にんじん, たけのこ, しいたけ, きぬさや, だいこん, ながねぎ	556 kcal 23.1 g	3-2	
4	水	○	だいずとごぼうのそぼろどん さわにわん シナモンアーモンド	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, ぶたにく	こめ, あぶら, さとう, じゃがいも, アーモンド	ごぼう, にんじん, しいたけ, しょうが, だいこん, ながねぎ, こまつな	636 kcal 23.2 g		
5	木	○	トマトとれんこんのいろいろガバオライス マカロニサラダ いちご	ぎゅうにゅう, たまご, ぶたにく	こめ, あぶら, マカロニ, はちみつ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, れんこん, ビーマン, トマト, キャベツ, キュウリ, とうもろこし, いちご	590 kcal 22.8 g		5日: ひのっ子 シェフコンテス ト 「トマトとれん こんのいろいろ ガバオライス」 は今年度のひ のっ子シェフコ ンテストで「栄 養士・調理員が 選んだ特別賞」 を受賞した料理 です。
6	金	○	ごはん さばのカレーあげ ナムル なめこのみそしる	ぎゅうにゅう, さば, とうふ, みそ	こめ, こむぎこ, でんぷん, あぶら, こま, じゃがいも	しょうが, もやし, こまつな, にんじん, にんにく, たまね ぎ, なめこ	600 kcal 26.0 g	なのはな	
9	月	○	きなこあげパン にくだんごスープ わかめいりちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう, きなこ, ぶたにく, たまご, わかめ	さとう, でんぷん, あぶら, はるさめ	しょうが, ながねぎ, にんじん, はくさい, こまつな, とうもろこし, キャベツ, キュウリ	570 kcal 23.0 g	2-1	
10	火	○	こざかなピラフ ポテトオムレツ ABCスープ	ぎゅうにゅう, とりにく, ちりめん, ツナ, たまご, チーズ, ぶたにく, レンズま め	こめ, あぶら, じゃがいも, マヨネーズ, マカロニ	たまねぎ, にんじん, パセリ, こまつな	637 kcal 28.9 g	2-2	6日: 6年生が 考えた献立 家庭科の授業給 食の献立を考え る学習をしまし た。6年2組の 児童が栄養満点 をテーマに考え た献立です。
11	水	○	わかめごはん さわらのてりやき やさいのりあえ すいとんじる	ぎゅうにゅう, わかめ, さわら, のり, ぶたにく, あぶらあげ	こめ, こま, さとう, あぶら, さといも, こむぎこ	にんじん, しょうが, えのきたけ, キャベツ, だいこん, しいたけ, ながねぎ	606 kcal 28.4 g		
12	木	○	むぎごはん とうふしゅうまい もやしとにんじんのナムル もずくたまごスープ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, おから, とりにく, もずく, たまご	こめ, むぎ, でんぷん, しゅうまいのかわ, さとう, あぶら, こま	しょうが, しいたけ, ながねぎ, キャベツ, もやし, にんじん, キュウリ, にんにく	539 kcal 23.7 g	1-1	
13	金	○	スパゲティペスカトーレ ツナいりいろいろサラダ クランベリーとチーズのむしパン	ぎゅうにゅう, ベーコン, いか, えび, チーズ, ツナ, たまご	スパゲティ, あぶら, さとう, こむぎこ, バター	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト, キャベツ, キュウリ, きピーマン, あかピーマン	566 kcal 26.0 g	1-2	11日: 防災メ ニュー 東日本大震災か ら15年が経ちま す。炊き出しの 定番メニューの アルファ米のわ かめご飯とすい とん汁です。防 災について考え て食べましょう。
16	月	○	はるのかおりごはん さわらのごまみそやき もやしとこまつなのからしじょうゆ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう, とりにく, さわら, みそ, あぶらあげ, とうふ	こめ, あぶら, さとう, こま, こんにやく	のらぼう, せり, にんじん, にんにく, こまつな, もやし, ごぼう, だいこん, ながねぎ	554 kcal 30.3 g		
17	火	○	みそラーメン あおのりだいずポテト いちご	ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, だいず, あおのり	ちゅうかめん, あぶら, さとう, こま, じゃがいも, でんぷん	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, とうもろこし, ながねぎ, こまつな, いちご	583 kcal 24.4 g	6-1	
18	水	○	シャークバーガー ココロまめサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう, さめ, ぎんときまめ, いんげんまめ, ベーコン	パン, こむぎこ, でんぷん, パンこ, あぶら, さとう, はちみつ, じゃがいも	だいこん, キュウリ, にんじん, とうもろこし, たまねぎ, こまつな	598 kcal 27.8 g	6-2	1位あげパン 2位シャークバー ガー 3位カレーライス 4位みそラーメン
19	木	シ ョ ア	チキンカレーライス コーンサラダ サイダーボンチ	ショア, とりにく, チーズ	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, バター, こむぎこ, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, りんご, とうもろこし, キャベツ, ブロッコリー, パイン, みかん	601 kcal 14.8 g		



* 今月の日野産食材は、小松菜、にんじん、長ねぎを使用予定です。
 (献立は、都合により変更をすることがあります。御了承ください。)
 * 給食時には引き続き、ランチョンマット、口拭き用タオル、マスクのご準備をお願いします。