

令和8年



3がつ よていこんだてひょう



日野市立豊田小学校

日	曜日	こんだてめい		牛乳	主な使用食品とその働き			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	一口メモ
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい デザート		血や肉や骨になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		
					赤い仲間	黄色の仲間	緑の仲間		
2	月	ひよこまめのカレー	じゃこいりキャベツサラダ こくとうアーモンド	牛乳 豚肉 ひよこ豆 きな粉 ちりめんじゃこ	米 バター 植物油 薄力粉 砂糖 アーモンド 黒砂糖	にんにく しょうが セロリー 玉葱 パセリ 人参 キャベツ もやし マッシュルーム コーン	746 26.3	<p>3日(火) ひなまつり献立 ひな祭りなので、 ちらしずしや菜の 花など、ひな祭り らしい料理や食材 にしています。</p> <p>9日(月) 沖縄県の郷土食 タコライス は沖縄のソウルフ ードです。アメリ カ文化と沖縄の食 文化が融合した料 理です。沖縄県全 域で親しまれてい る定番料理です。 沖縄県のもずくの 生産量は、日本一 です。</p> <p>11日(水) 東日本大震災に ちなんだ献立 わかめごはん、豚 汁は、災害時炊き 出しでよく提供さ れる料理です。</p> <p>18日(水) ノルウェー料理 漁獲量の多い サーモンを使った シチューを作ります。</p>	
3	火	ちらしずし	あかうおのマヨネーズやき なのはなのおひたし はなのすましじる	牛乳 油揚げ 豆腐 赤魚 チーズ かつお節 かまぼこ	米 砂糖 マヨネーズ	ごぼう 人参 椎茸 かんぴょう もやし 菜の花 こまつな えのき茸 ねぎ	509 26.0		
4	水	チーズトースト ココアトースト	ポトフ きくかみかん	牛乳 チーズ ベーコン 豚肉	食パン バター 砂糖 植物油 じゃがいも	玉葱 人参 セロリー キャベツ いんげん パセリ みかん	527 23.1		
5	木	かつおふりかけ ごはん	いかのてりやき やさいのナムル とうふのみそじる	牛乳 かつお節 いか 油揚げ 豆腐 みそ	米 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが もやし 人参 こまつな ねぎ にんにく	556 28.4		
6	金	わふうしょうゆ ラーメン	さつまいもとくろごまの ケーキ	牛乳 豚肉 わかめ 卵	中華めん ごま油 植物油 さつまいも 薄力粉 砂糖 黒ごま	しょうが 椎茸 人参 キャベツ もやし ねぎ コーン には	592 21.2		
9	月	タコライス	ガーリックもやし もずくとたまごの ちゅうかスープ	牛乳 豚肉 うずら豆 チーズ 鶏肉 もずく 卵	米 植物油 砂糖 バター 薄力粉 ごま ごま油 かたくり粉	にんにく 玉葱 人参 ピーマン キャベツ もやし えのき茸 ねぎ	587 24.6		
10	火	ちゃめし	ししゃものいそやき どさんこおでん	牛乳 ししゃも 青のり 鶏肉 こんぶ つみれ 竹輪 みそ さつま揚げ うずら卵	米 じゃがいも 砂糖 バター	だいこん 人参 コーン	552 23.8		
11	水	わかめごはん	あつあげのごまだれかけ のりあえ とんじる	牛乳 わかめ 生揚げ 刻みのり 豚肉 ひじき 豆腐 みそ	米 ごま 砂糖 ごま かたくり粉 植物油 こんにやく じゃがいも	人参 もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ	585 25.4		
12	木	スパゲッティ ペペロンチーノ	さばのカレーあげ キャベツのマリネ レンズまめののにこみ	牛乳 さば ウィンナー レンズ豆	スパゲッティ 植物油 オリーブ油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	とうがらし にんにく しょうが キャベツ きゅうり 玉葱 人参	624 29.5		
13	金	おやこどん	きりぼしだいこんのいりに ブルーベリーヨーグルト	牛乳 鶏肉 卵 鶏肉 ひじき 油揚げ ヨーグルト	米 植物油 砂糖 こんにやく	玉葱 人参 椎茸 切り干しだいこん ブルーベリージャム	633 25.6		
16	月	ゆかりごはん	くじらのつつたあげ サーキャベツ ごまキムチじる	牛乳 くじら肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 ごま油 上新粉 かたくり粉 植物油 砂糖 こんにやく じゃがいも ごま	ゆかり にんにく しょうが りんご キャベツ 人参 ごぼう ねぎ キムチ	605 27.0		
17	火	あおなの ガーリックライス	しいたけグラタン きなこまめ	牛乳 ベーコン ちりめんじゃこ 鶏肉 チーズ 大豆 きな粉 スキムミルク	米 バター 植物油 マカロニ 薄力粉 パン粉 砂糖	にんにく こまつな 玉葱 人参 しめじ 椎茸	637 24.4		
18	水	ココアあげパン	サーモンシチュー わかめのサラダ いちご	牛乳 ベーコン 鮭 チーズ 生クリーム わかめ	パン 植物油 砂糖 じゃがいも バター 薄力粉	玉葱 人参 しめじ ブロッコリー もやし コーン いちご	623 26.3		
19	木	せきはん	さかなのあげに のらぼうのおかかあえ すましじる	牛乳 あずき さわら かつお節 わかめ	米 もち米 ごま 上新粉 かたくり粉 植物油 砂糖 ふ	のらぼうな キャベツ 人参 だいこん えのき茸 ねぎ	560 25.1		

3月の給食目標

健康を考えた食生活をしよう

好き嫌いなく食べることで、偏りなくバランスの取れた食生活ができます。健康のために、苦手なものもまずは一口から食べましょう。

1年間を振り返って

この1年間で、苦手なものでも挑戦して食べることができましたか？

これまで「食」について、食事のマナーや郷土食などいろいろなことを伝えてきました。

興味をもって学ぶことができましたか？

みなさんは、この1年間でたくさん食べて、心も身体も大きく成長しました。

残り1ヵ月も楽しく給食を食べて元気に過ごしましょう！

