2026年　3月　予定献立表

日野市立日野第四中学校

日	曜日	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主に使用する食品とその働き 血液や筋肉・骨など体の組織を作る		体の調子を整える		体温や動く力エネルギーになる		摂取量 ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質	一口メモ
2	月	ご飯	○	さばのピリ辛焼き 白菜のごま和え 厚揚げと大豆の味噌汁	さば　生揚げ 大豆　みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが　はくさい だいこん　長ねぎ	米　砂糖 かたくり粉	米油　ごま ごま油	731 kcal 35.2 g	＊3日 「ひな祭り献立」 3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。季節の節目となる五節句のひとつ「上巳（じょうし）の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。
3	火	ちらし寿司	○	菜の花の辛子和え 鯛の潮汁 もものヨーグルト	まだい かまぼこ　豆腐	牛乳　のり わかめ ヨーグルト	にんじん さやいんげん なばな 糸みつば	たけのこ はくさい だいこん　長ねぎ 黄桃缶	米　砂糖	米油	643 kcal 26.6 g	
4	水	味噌ラーメン	○	♥大学芋	豚肉　みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん こまつな	にんにく　しょうが 長ねぎ　もやし コーン	蒸し中華めん 砂糖　さつまいも 水あめ	米油　ごま油 ごま	786 kcal 26.4 g	
5	木	鶏肉とごぼうのピラフ	○	♥ハンバーグ　日野産トマト入りソースかけ 小松菜とコーンのソテー ♥ABCスープ	鶏肉　豚肉 豆腐　ベーコン	牛乳	にんじん　トマト こまつな	しょうが　ごぼう 玉葱　コーン セロリ　にんにく キャベツ	米　パン粉 砂糖　マカロニ	バター　米油 オリーブ油	741 kcal 30.4 g	
6	金	わかめご飯 （アルファ化米使用）	○	鮭の塩焼き 土佐和え 豚汁	さけ　かつお節 豚肉　豆腐 みそ	牛乳　わかめ	にんじん こまつな	もやし　キャベツ ごぼう　だいこん えのきたけ 長ねぎ	米　こんにゃく じゃがいも	米油	626 kcal 34.1 g	♦日頃の備えを振り返りましょう♦ 3月10日は「東京都平和の日」です。そして、3月11日は「東日本大震災」から15年になります。 6日の給食では、日野市が万が一に備えて備蓄している「アルファ化米」のローリングストックによる活用を実施し、11日の給食では、三陸沖で獲れた「もうかさめ」を使用したメニューや、炊き出しの定番である「すいとん」を作ります。
9	月	ご飯	○	いかのチリソース もやしのナムル 茎わかめと卵のスープ	いか　豆腐 たまご	牛乳 茎わかめ	ほうれんそう にんじん チンゲン菜	にんにく　しょうが 長ねぎ　もやし	米　上新粉 かたくり粉 砂糖	ごま油　ごま	696 kcal 33.1 g	
10	火	二色揚げパン	緑茶	ポトフ 小松菜サラダ アイスクリーム	ベーコン　鶏肉 ウインナー	アイスクリーム	にんじん こまつな	玉葱　セロリ キャベツ　きゅうり	パン　砂糖 グラニュー糖 じゃがいも	アーモンド 米油	727 kcal 21.8 g	
11	水	東北産米のご飯	○	もうかさめのフライ 磯香和え ごま入り味噌すいとん	もうかさめ かつお節　鶏肉 みそ　豆腐	牛乳　のり	こまつな にんじん	キャベツ　ごぼう だいこん　長ねぎ	米　薄力粉 パン粉　砂糖 こんにゃく さといも かたくり粉	ごま油　米油 ごま	745 kcal 35.1 g	
12	木	ハニーレモントースト	○	ポークビーンズ ブロッコリーとわかめとじゃこのサラダ	大豆　豚肉 ベーコン	牛乳　チーズ 生クリーム わかめ ちりめんじゃこ	にんじん　トマト ブロッコリー	レモン　玉葱 グリンピース	パン　はちみつ じゃがいも 薄力粉	バター　米油 ごま油　ごま	788 kcal 36.2 g	
13	金	仙台麩牛丼	○	野菜の味噌汁 桜の蒸しケーキ	牛肉　たまご みそ　甘納豆	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	玉葱 だいこん えのきたけ キャベツ　長ねぎ	米　仙台麩 砂糖　薄力粉	米油　バター	825 kcal 31.3 g	
16	月	ポークカレーライス	○	ごぼうチップスサラダ 清見オレンジ	豚肉	牛乳　チーズ	にんじん　トマト	にんにく　玉葱 キャベツ　コーン きゅうり　ごぼう 清見オレンジ	米　じゃがいも はちみつ　薄力粉 砂糖　かたくり粉	米油　バター	782 kcal 22.6 g	＊17日 「3年生最後の給食」 3年生へお祝いの気持ちを込めたメニューです。給食で学んだことを、これからの食生活に活かしてください。
17	火	お赤飯	ジョア	♥鶏の唐揚げ のり酢和え 呉汁　いちご	あずき　鶏肉 大豆　油揚げ 豆腐　みそ	ジョア　のり	にんじん こまつな のらぼう菜	しょうが　にんにく はくさい　だいこん 長ねぎ　いちご	米　もち米 上新粉 かたくり粉 砂糖 こんにゃく	ごま　米油 ごま油	756 kcal 32.5 g	
18	水	ご飯 ナッツふりかけ	○	ししゃもの香ばし焼き ひじきと大豆の旨煮 じゃがいもとわかめの味噌汁	かつお節　大豆 油揚げ　みそ	牛乳　のり ししゃも ひじき　わかめ	にんじん さやいんげん のらぼう菜	えのきたけ 長ねぎ	米　こんにゃく 砂糖　じゃがいも	アーモンド　ごま ごま油　米油	677 kcal 27.8 g	
19	木	卒　業　式										
20	金	春　分　の　日										
23	月	サフランライス ホワイトソースかけ	りんごジュース	じゃがいものハニーサラダ ココアアーモンド	豚肉	牛乳 生クリーム	パセリ　にんじん みずな	りんごジュース セロリ　にんにく しょうが　玉葱 マッシュルーム きゅうり　キャベツ	米　じゃがいも 上新粉　はちみつ メープルシロップ 砂糖	バター　米油 アーモンド	753 kcal 18.2 g	今月の日野産 にんじん 小松菜 トマト 長ねぎ のらぼう菜
24	火	ご飯	○	揚げ出し豆腐あんかけ かきたま汁 いちご	豆腐　豚肉 鶏肉　豆腐 たまご	牛乳　わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが　玉葱 えのきたけ 干し椎茸 長ねぎ　いちご	米　上新粉 かたくり粉 砂糖	米油	759 kcal 31.1 g	
25	水	修　了　式										

※納品の都合等により、変更する場合もあります。3年生は、2日（月）・18日（水）・卒業式後の給食はありません。

給食委員会でリクエスト献立を実施しました！詳細は1月に発行した「給食委員会だより」をご覧ください。リクエストメニューは献立名に♥がついています。

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。
これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。
皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。
今まで四中の給食をいっぱい食べてくれて、ありがとうございました（＾＾）