

3月 献立表

令和8年

杉並区立松ノ木小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ごはん	○	タラの麦みそ焼き 肉じゃが おひたし	牛乳,たら,赤色辛みそ,豚肉,かつお節	米,麦,さとう,白すりごま,油,こんにゃく,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,こまつな,キャベツ,もやし	560 kcal 26.9 g 13.3 g 1.9 g
3火	ひな祭り 献立 五目ちらし寿司	○	きびなごのから揚げ 豆腐のすまし汁 もものゼリー	とり肉,油揚げ,たまご,のり,牛乳,きびなご,さば節(だし),とうふ,わかめ,粉寒天,ゼラチン	米,麦,さとう,油,でんぷん	乾しいたけ,にんじん,かんぴょう,れんこん,さやいんげん,しょうが,えのきたけ,はくさい,こまつな,ながねぎ,ももジュース,もも缶	582 kcal 24.6 g 17.2 g 2.2 g
4水	メキシカンライス	○	ポタージュ 何でもせん切りサラダ	とり肉,牛乳,とり骨(スープ),豆乳,生クリーム,ひじき	米,麦,油,豆乳バター,じゃがいも,食パン,さとう	たまねぎ,にんじん,コーン,マッシュルーム,グリーンピース,セロリー,だいこん,キャベツ,きゅうり,レモン	563 kcal 19.2 g 19.5 g 2.5 g
5木	☆みそラーメン	○	野菜の塩昆布和え 紅茶のカップケーキ	豚肉,淡色辛みそ,赤色辛みそ,とり骨(スープ),豚骨(スープ),牛乳,塩昆布,たまご,生クリーム	蒸し中華めん,油,ごま油,白炒りごま,小麦粉,さとう,無塩バター	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,ながねぎ,ニラ,キャベツ,こまつな	607 kcal 22.8 g 22.4 g 2.5 g
6金	卒業お祝い 献立 お赤飯	○	あじフライ とうふとわかめのみそ汁 おろし和え	あずき,牛乳,あじ,煮干し(だし),とうふ,わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,かつお節	米,麦,もち米,黒ごま,小麦粉,パン粉,油	えのきたけ,たまねぎ,こまつな,だいこん,はくさい	656 kcal 29.4 g 24.2 g 2.5 g
9月	キムチチャーハン	○	焼きししゃも わかめとたまごのスープ 白玉フルーツポンチ	豚肉,牛乳,ししゃも,さば節(だし),とうふ,たまご,とうふ	米,麦,油,白炒りごま,でんぷん,白玉粉,さとう	にんじん,キムチ,ピーマン,たまねぎ,えのきたけ,こまつな,りんご缶,パイン缶,もも缶	595 kcal 23.5 g 18.8 g 2.1 g
10火	☆きなこ揚げパン	○	キャベツと肉団子のスープ コーンポテト	きな粉,牛乳,とり肉,とうふ,とり骨(スープ)	ツイストパン,油,さとう,はるさめ,でんぷん,ごま油,じゃがいも,豆乳バター	キャベツ,にんじん,たけのこ,木茸,こまつな,ながねぎ,しょうが,コーン	553 kcal 23.1 g 20.4 g 2.5 g
11水	国内産食材の日 麦ごはん	○	サメの竜田揚げ すいとん シャキシャキあえ	牛乳,さめ,さば節(だし),油揚げ	米,麦,でんぷん,油,小麦粉,さとう,ごま油	しょうが,にんじん,だいこん,しめじ,ながねぎ,こまつな,切干大根,もやし,きゅうり	602 kcal 23.9 g 19.4 g 2.2 g
12木	たまごと野菜のクッパ	○	もやしと小松菜のナムル かぼちゃといものごま団子焼き	さば節(だし),とり肉,とうふ,わかめ,たまご,牛乳	米,麦,でんぷん,ごま油,白すりごま,さとう,さつまいも,白玉粉,白炒りごま,油	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ニラ,ながねぎ,もやし,こまつな,かぼちゃ	616 kcal 22.6 g 21.1 g 1.6 g
13金	麦ごはん	○	ポテトコロッケ ひじきスープ もやしの梅じょうゆあえ	牛乳,豚肉,ひじき,たまご,とうふ,さば節(だし)	米,麦,油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,でんぷん,さとう	にんじん,たまねぎ,ほうれん草,もやし,こまつな,梅干し	617 kcal 22.1 g 21.7 g 2.5 g
16月	大豆入りドライカレー	○	サウピカンサラダ デコボン	豚肉,大豆,牛乳	米,麦,油,じゃがいも,ごま油,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,レーズン,キャベツ,こまつな,コーン,デコボン	626 kcal 22.7 g 18.8 g 2.0 g
17火	四川豆腐ライス	○	白菜スープ キャベツときゅうりのゆかり和え	豚肉,とり骨(スープ),とうふ,牛乳,ベーコン	米,麦,油,でんぷん,ごま油	にんにく,ながねぎ,たまねぎ,ニラ,にんじん,はくさい,木茸,ほうれん草,セロリー,キャベツ,きゅうり,ゆかり	553 kcal 23.2 g 19.0 g 2.7 g
18水	国内産食材の日 麦ごはん	○	鮭の西京焼き けんちん汁 カリカリ油揚げのサラダ	牛乳,鮭,淡色辛みそ,さば節(だし),とうふ,油揚げ	米,麦,さとう,ごま油,油,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな,キャベツ	552 kcal 30.8 g 18.2 g 2.2 g
19木	ピザトースト	○	白いんげん豆と野菜のスープ ☆フルーツポンチ	ベーコン,チーズ,牛乳,とり骨(スープ),豚肉,白いんげん豆	食パン,油,じゃがいも,さとう	にんにく,たまねぎ,ピーマン,しょうが,にんじん,キャベツ,こまつな,りんご缶,パイン缶,もも缶	557 kcal 23.0 g 21.3 g 2.4 g
23月	セレクト給食 セレクトぼたもち あんこ・きなこ・黒ごま (この中から2種類)		鶏肉のしょうが焼き 貝だくさんみそ汁 セレクトシャーベット りんご or みかん	きな粉,あずき,とり肉,さば節(だし),出し昆布,とうふ,油揚げ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,もち米,麦,さとう,黒すりごま,じゃがいも	しょうが,たまねぎ,りんご,にんにく,ごぼう,にんじん,だいこん,はくさい,ながねぎ,こまつな,シャーベット	

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆リクエスト給食☆

保健給食委員会でもう一度食べたい給食のリクエスト投票を行いました。
主食部門はきな粉揚げパン・みそラーメンが同率1位、おかず・デザート部門ではフルーツポンチが1位になりました。
3月の給食に1位になった、きな粉揚げパン・みそラーメン・フルーツポンチが登場します。お楽しみに～

来年度の給食開始は
4月7日(火)です。

3月給食だより

令和8年2月27日
 杉並区立松ノ木小学校
 校長 笠原 秀浩
 栄養士 山下 光



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に手をきれいに洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使うことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を考えて食べることができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか？</p>

ひな祭りのおはなし

毎年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。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

ひな祭りの食べ物

ひしもち

緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

ひなあられ

もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

白酒

桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含むため、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。

ちらしずし

酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは、塩漬けにした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

はまぐりのうしお汁

はまぐりは、対になった貝殻でない形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。

各地のひな菓子

<p>おこしもん (愛知県)</p>	<p>いがまんじゅう (愛知県西三河地域)</p>	<p>ひちぎり (京都府)</p>	<p>おいり (鳥取県)</p>
<p>からすみ (岐阜県)</p>	<p>くじらもち (山形県)</p>	<p>ひなまんじゅう (岩手県)</p>	<p>うずまきもち (香川県)</p>

ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。

