

2026年 3月予定献立表

3月3日は
ひな祭り



ひな祭りは、女の子の健やかな成長を願う行事で、桃の花が咲く時期であることから、「桃の節句」とも呼ばれます。

ひな祭り献立

「ひなあられ」は、地域によって形や味が異なり、関西は丸い形をしたあられで、しょうゆ味や塩味が多いです。さらに、給食の「ひなあられ」には、甘い味のあられや、トマトやほうれん草などの野菜で色付けされたカラフルなあられも入っています。春の始まりを表現する「赤・白・緑」の3色を楽しめるように選びました。その他の地域のひなあられについても調べてみましょう。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
2日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	あじの天ぷら	あじの天ぷら ごめ油	1 6	小麦
	菜の花のごま和え	菜の花 にんじん ほうれん草 白すりごま 白いりごま だししょうゆ	3 3 3 6 6	ごま 小麦 大豆
	すまし汁	とうふ たまねぎ 花ふ みつば だしパック うすくちしょうゆ 塩	1 4 5 3 6	大豆 小麦
	ひなあられ	ひなあられ	5	さば 小麦 大豆
			エネルギー 756kcal	たんぱく質 25.1g

「赤・白・緑」の色の意味とは…
赤は桃の花、白は雪、緑は新芽という意味があり、春の始まりの様子が表現されています。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
3日 (火)	メロンパン	メロンパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	コロッケ	コロッケ ごめ油	5 6	小麦 大豆 豚肉
	ブロッコリーのソテー	ブロッコリー とうもろこし えりんぎ オリーブオイル コンソメスープ おろしにんにく ブラックペッパー	3 4 4 6	小麦 大豆 鶏肉
	コンソメスープ	鶏肉 ごめ油 にんじん たまねぎ 米粉マカロニ パセリ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	1 6 3 4 5 3	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
			エネルギー 797kcal	たんぱく質 22.2g

卒業お祝い献立

3日(火)は、卒業お祝い献立です。
今の学級の人たちと一緒に食べる残り少ない給食を、みんなで楽しんでほしいという思いから、人気メニューの「メロンパン」を提供します。また、お祝いの花束をイメージしたブロッコリーを使った「ブロッコリーのソテー」を組み合せました。

給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、みなさんを大切に思う気持ちが詰まっています。みなさんが健やかに過ごせるようにと、いつまでも応援しています。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
4日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	ジョア	ジョア(プレーン)	2	乳
	八宝菜	豚肉 えび 白菜 たまねぎ にんじん 干しいたけ(有機) たけのこ もやし おろししょうが ごま油 中華スープ こいくちしょうゆ 清酒 でん粉	1 1 4 4 3 4 4 4 6	豚肉 えび 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦
	揚げぎょうざ(3個)	ぎょうざ ごめ油	1 6	小麦 大豆 豚肉
	フルーツ白玉	ミックスフルーツ 白玉団子	4 5	もも 大豆
			エネルギー 806kcal	たんぱく質 25.5g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
5日 (木)	コッパン	コッパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	ツナオムレツ	ツナオムレツ	1	卵
	リボンパスタサラダ	リボンパスタ にんじん 枝豆 とうもろこし だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ	5 3 4 4 6	小麦 大豆
	春野菜のスープ	ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ ごめ油 コンソメスープ こしょう	1 5 4 3 4 6	豚肉 小麦 大豆
	奈良のブルーベリージャム	奈良のブルーベリージャム	5	
			エネルギー 748kcal	たんぱく質 27.3g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
6日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉の甘酢あんかけ	鶏肉 みりん 米酢 こいくちしょうゆ 三温糖 でん粉	1 5 5	鶏肉 小麦 大豆
	いんげんのおかか炒め	カットいんげん にんじん かつお節 こいくちしょうゆ 三温糖 ごめ油	3 3 1 5 6	小麦 大豆
	里いものみそ汁	厚揚げ(小) たまねぎ 里いも ねぎ みそ だしの素	1 4 5 3 1	大豆 さば
			エネルギー 732kcal	たんぱく質 28.6g

食育の日・わ食の日

秋田県の郷土料理

だまご鍋

「だまご鍋」とは、秋田県の郷土料理で、鶏ガラベースの汁に鶏肉や野菜、そして「だまごもち」を入れて煮込む料理です。だまごちは、すり鉢でついたごはんを丸めてだんごにしたものです。秋田県では、「お手玉」を「だまご」と呼び、その形に似ていることから名前が付いたと言われています。寒い季節に食べると体が温まる一品です。だまご鍋を食べ、寒い日を楽しみましょう。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
9日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ちくわの天ぷら	ミニちくわ 天ぷら粉 ごめ油	1 5 6	小麦 大豆
	煮びたし	うす揚げ にんじん 小松菜 だしの素 こいくちしょうゆ みりん 三温糖	1 3 3 5	大豆 さば 小麦 大豆
	だまご鍋	鶏肉 だまごもち 大根 まいたけ ごぼう ラッキーにんじん 白ねぎ 清酒 鶏ガラスープ(液体) 鶏ガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ ごめ油	1 5 4 4 4 3 4 6	鶏肉 小麦 大豆
			エネルギー 748kcal	たんぱく質 28.2g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
10日 (火)	コッパン	コッパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	焼きそば	豚肉 キャベツ たまねぎ もやし 焼きそば乾麺 青のり粉 ウスターソース とんかつソース 塩 こしょう ごめ油	1 4 4 4 5 2 6	豚肉 小麦
	中華スープ	たまねぎ にんじん たけのこ しめじ ねぎ ごま油 中華スープ うすくちしょうゆ 清酒 こしょう	4 3 4 4 3 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦
	長いも揚げ	長いも揚げ ごめ油	5 6	やまいも
			エネルギー 774kcal	たんぱく質 27.3g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
11日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	チキンカレー	鶏肉 大豆 にんじん たまねぎ じゃがいも 奈良のカレールウ トマトケチャップ リンゴピューレ ウスターソース コンソメスープ 赤ワイン こしょう ごめ油	1 1 3 4 5 4 6	鶏肉 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉
	海藻サラダ	ツナ(油漬け) わかめ くきわかめ きゅうり 和風ドレッシング	1 2 2 4 6	
	福神漬	福神漬	4	大豆
	棒チーズ	棒チーズ	2	乳
			エネルギー 779kcal	たんぱく質 27.4g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
12日 (木)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	さばの塩焼き	塩さば	1	さば
	豚肉と春菊のしょうが炒め	豚肉 たまねぎ 春菊 おろししょうが こいくちしょうゆ 三温糖 清酒 ごめ油 でん粉	1 4 3 5 6 5	豚肉 小麦 大豆
	けんちん汁	とうふ 大根 にんじん れんこん しいたけ ねぎ だしの素 うすくちしょうゆ みりん でん粉	1 4 3 4 4 3 5	大豆 さば 小麦 大豆
			エネルギー 751kcal	たんぱく質 33.4g

