



3月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和7年3月)

日付	曜日	こんだて	牛乳	おもな材料			エネルギーたんぱく質
				赤(体をつくる)	黄(エネルギーになる)	緑(体の調子を整える)	
3月		【ひなまつり献立】 五目ちらし 菜の花のすまし汁 ★白玉フルーツポンチ	○	鶏肉、油揚げ、焼きのり、けずりふし、乾わかめ、豆腐、牛乳	米、三温糖、油、白ごま、あられふ、冷凍・白玉もち、砂糖	にんじん、(干)しいたけ、れんこん、かんぴょう(乾)、だいこん、たけのこ(水煮)、なばな、みかん缶、パインアップル(缶)、黄桃(缶)、いちご	640 23.2
4火		★みそラーメン ★ジャンボぎょうざ 果物(デコボン)	○	焼き豚、赤味噌、白味噌、豚肉、牛乳	蒸し中華めん、油、でん粉、ごま油、ぎょうざの皮、油	にんにく、しょうが、にんじん、ホールコーン(缶)、もやし、ねぎ、こまつな、キャベツ、にら、デコボン	600 25.7
5水		ごはん ごじる さわらの韓国風焼き おひたし	○	油揚げ、乾わかめ、大豆、赤味噌、白味噌、さわら、糸けずり、牛乳	米、じゃがいも、ごま油、三温糖、白ごま	にんじん、玉葱、ねぎ、にんにく、しょうが、こまつな、もやし、キャベツ	638 31.7
6木		ピピンパ風ごはん チンゲン菜のスープ わかさぎの青のりフリッター	○	豚肉、鶏肉、豆腐、わかさぎ、あおりの、牛乳	米、油、三温糖、ごま油、白ごま、でん粉、小麦粉	にんにく、しょうが、もやし、こまつな、にんじん、玉葱、はくさい、チンゲン菜	626 27.3
7金		高野豆腐のそぼろ丼 もずくのみそ汁 ごま酢和え 果物(みかん)	○	鶏卵、鶏肉、凍り豆腐、油揚げ、豆腐、もずく、赤味噌、白味噌、乾わかめ、牛乳	米、油、三温糖、ごま油、白ごま	さやいんげん、しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、玉葱、ねぎ、もやし、きゅうり、みかん	629 29.8
10月		★チキンカレーライス ★パリパリサラダ 果物(いちご)	○	鶏肉、牛乳	米、押麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉、オリーブ油、三温糖、わんたんの皮	にんにく、しょうが、玉葱、セロリー、にんじん、りんご、キャベツ、こまつな、ホールコーン(缶)、いちご	685 20.0
11火		あんかけチャーハン 白菜の中華和え ★カルピスゼリー	○	鶏卵、豚肉、粉寒天、粉ゼラチン、カルピス、牛乳	米、油、でん粉、ごま油、三温糖、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、たけのこ(水煮)、だいこん、チンゲン菜、ねぎ、はくさい、こまつな、温州蜜柑缶詰	571 21.7
12水		★きなこ揚げパン ★ABCスープ ミネラルたっぷりサラダ	○	きな粉、ベーコン、豚肉、レンズまめ、乾わかめ、干ひじき、ひよこまめ、牛乳	コッペパン、砂糖、油、マカロニ、三温糖、オリーブ油、白ごま	玉葱、にんじん、セロリー、かぶ、トマト(水煮)、こまつな、キャベツ、きゅうり、ごぼう	585 20.5
13木		ツナピラフ ★クリームシチュー ★春雨サラダ ※6年2組お楽しみ給食	○	ツナ、鶏肉、大豆、豆腐、牛乳、クリーム	米、油、オリーブ油、じゃがいも、小麦粉、春雨、三温糖、ごま油	玉葱、さやいんげん、赤ピーマン、にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、きゅうり	665 23.2
14金		ごはん ★豚汁 鮭の照り焼き ★きゅうりとわかめの和え物	○	豚肉、油揚げ、豆腐、赤味噌、白味噌、鮭切身、乾わかめ、牛乳	米、油、こんにゃく、じゃがいも、三温糖、でん粉、ごま油	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、しょうが、きゅうり、もやし	611 33.4
17月		ごはん ひじきふりかけ 生揚げと野菜の煮物 千草和え	○	干ひじき、鶏肉、生揚げ、牛乳	米、三温糖、白ごま、油、こんにゃく、でん粉	ゆかり、しょうが、にんじん、玉葱、はくさい、干し椎茸スライス、たけのこ(水煮)、さやいんげん、キャベツ、もやし、こまつな	689 29.6
18火		チキンライス 豆入りコンソメスープ じゃがいものハニーサラダ ※6年1組お楽しみ給食	○	鶏肉、ベーコン、ウィンナー、大豆、レンズまめ、牛乳	米、オリーブ油、じゃがいも、はちみつ	トマトジュース、玉葱、にんじん、マッシュルーム(缶)、グリーンピース(冷凍)、にんにく、キャベツ、さやいんげん、こまつな	600 21.4
19水		スパゲッティミートビーンズ コールスロー ★ブラウニー	○	豚肉、大豆、粉チーズ、鶏卵、牛乳、豆乳	オリーブ油、スパゲッティ、小麦粉、三温糖、砂糖、バター、薄力粉、カッピングチョコレート、粉糖	にんにく、玉葱、にんじん、トマトジュース、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(缶)	699 28.0
20木		春 分 の 日					
21金		【卒業・進級お祝い献立】 赤飯 ★鶏のから揚げ すまし汁 野菜のさっぱり和え	ジ ョ ア	ささげ(乾)、乾わかめ、鶏肉、乳酸菌飲料	米もち米、黒ごま、あられふ、でん粉、三温糖、ごま油	にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが、はくさい、かぶ、こまつな	620 22.2

※都合により献立を変更することがありますのでご承知おきください。

kcal/g

予定 ◆お楽しみ給食 6年1組…3月18日(火) 6年2組…3月13日(木)

★…保健給食委員会で行ったリクエスト給食アンケートでランクインしたメニューです。

	主食	おかず	副菜・サラダ	スープ・汁物	デザート
第1位	みそラーメン (94票)	ジャンボぎょうざ (115票)	パリパリサラダ (173票)	ABCスープ (111票)	ブラウニー (100票)
第2位	きなこ揚げパン (76票)	からあげ (78票)	春雨サラダ (60票)	クリームシチュー (59票)	カルピスゼリー (56票)
第3位	カレーライス (51票)	春まき (33票)	きゅうりとわかめの和え物 (21票)	鶏汁 (43票)	白玉 フルーツポンチ (46票)





3月給食だより

令和7年3月

No.11

渋谷区立千駄谷小学校

校長 中野有一郎

栄養職員 児玉佐和子

今月の栄養目標：自分の食生活を振り返ってみよう

今月の給食目標：一年間の反省をしよう

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子うかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



春の行事と行事食

3月3日

◆ひなまつり◆

はまぐりの潮汁 ひしもち

3月20日ごろ

◆春分の日(春のお彼岸)◆

ほたもち

桜開花のころ

◆お花見◆

はなみだんご こうらくべんどう
花見団子 行楽弁当

全校リクエスト給食アンケート結果発表！



保健給食委員会が行ってくれたリクエスト給食アンケートの結果です！
3月の献立で登場しますので、献立表をチェックしてみてください☆



	主食	おかず	副菜・サラダ	スープ・汁物	デザート
第1位	みそラーメン (94票)	ジャンボぎょうざ (115票)	パリパリサラダ (173票)	ABCスープ (111票)	ブラウニー (100票)
第2位	きなこ揚げパン (76票)	からあげ (78票)	はるさめ 春雨サラダ (60票)	クリームシチュー (59票)	カルピスゼリー (56票)
第3位	カレーライス (51票)	はる 春まき (33票)	きゅうりとわかめ の和え物 (21票)	とんじる 豚汁 (43票)	しらたま 白玉 フルーツポンチ (46票)

あなたの食生活はどうか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

朝ごはんを毎日欠かさず食べている

食事の前に手をきれいに洗っている

正しい姿勢で、よくかんで食べている

苦手な食べ物にも挑戦している

おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

おはしを上手に使うことができる

食べたらずを磨いている

おうちで食事のお手伝いをしている

家族や仲間と食事を楽しんでいる

卒業生の皆さんへ

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。



保護者の皆さまへ

来年度も児童の給食費補助事業は継続されます。給食費の保護者負担はございません。今年度の給食は3月21日（金）で終了となります。今年度も本校の学校給食にご理解とご協力頂き、誠にありがとうございました。来年度も安心・安全な給食の提供、並びに食育に取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。