



# 3月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和8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(材料になる)	緑(体の調子を整える)	
2	月	ご飯 呉汁 さわらの一味焼き 野菜のごま酢和え	○	牛乳 鶏肉 わかめ 大豆 白みそ 赤みそ さわら	米 じゃがいも 三温糖 白ごま ごま油	にんじん 玉葱 ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ こまつな	609 32.2
3	火	【ひなまつり献立】 五目ちらし 菜の花のすまし汁 ひなまつり三色ゼリー	○	鶏肉 油揚げ 刻みのり 牛乳 わかめ 豆腐 粉寒天 豆乳	米 三温糖 白ごま あられ麩 砂糖	にんじん 干し椎茸 れんこん かんぴょう さやいんげん だいこん たけのこ(水煮) 菜ばな いちご	587 24.5
4	水	★シュガー揚げパン 鶏と大豆のトマト煮 糸寒天のサラダ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 糸寒天	コッペパン グラニュー糖 砂糖 じゃがいも 三温糖 ごま油 白ごま	にんにく 玉葱 にんじん エリンギ トマトピューレ トマト缶 パセリ もやし こまつな きゅうり	580 24.3
5	木	チキンライス 豆入りコンソメスープ ポテトのフレンチサラダ ※6年1組お楽しみ給食	○	鶏肉 牛乳 ベーコン ウィンナー 大豆 レンズまめ	米 オリーブ油 じゃがいも 三温糖	トマトジュース 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) さやいんげん にんにく キャベツ パセリ こまつな ホールコーン	573 21.0
6	金	マーボー丼 ★野菜のピリ辛だれ 果物(りんご)	○	豚ひき肉 大豆 豆腐 八丁味噌 赤みそ 白みそ 牛乳	米 三温糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが もやし たけのこ(水煮) にんじん 干し椎茸 ねぎ いら こまつな 玉葱 りんご	604 25.0
9	月	あぶたま丼 わかめと野菜のごま醤油 のっぺい汁	○	鶏肉 油揚げ 鶏卵 牛乳 わかめ 豆腐	米 三温糖 ごま油 白ごま こんにゃく じゃがいも 片栗粉	玉葱 万能ねぎ もやし キャベツ きゅうり にんじん こまつな	641 28.4
10	火	ご飯 切干大根のみそ汁 さけの照り焼き ひじきのそぼろ煮	○	牛乳 豆腐 赤みそ 白みそ 銀鮭 鶏肉 ししひじき 油揚げ	米 じゃがいも 片栗粉 糸こんにゃく 三温糖	切干しだいこん にんじん ねぎ こまつな しょうが れんこん さやいんげん	594 27.3
11	水	しょうゆラーメン 青のりポテトビーンズ 果物(せとか)	○	豚肉 牛乳 大豆 青のり	中華めん 片栗粉 ごま油 じゃがいも さつまいも	にんにく しょうが にんじん ホールコーン もやし ながねぎ こまつな せとか	579 23.6
12	木	【渋谷味めぐり給食】 スクランブルカレーライス お茶ドレッシングサラダ タピオカミルクティープリン	シ ョ ア	豚肉 鶏卵 ショア 寒天 牛乳 豆乳 生クリーム	米 大麦 じゃがいも 油 薄力粉 三温糖 砂糖 タピオカ	にんにく しょうが にんじん りんご 玉葱 トマトケチャップ キャベツ きゅうり	674 19.1
13	金	ツナピラフ 米粉のシチュー 春雨サラダ ※6年2組お楽しみ給食	○	ツナ 牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 いんげんまめ	米 じゃがいも 米粉 春雨 三温糖 ごま油	玉葱 さやいんげん 赤パプリカ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり	607 22.2
16	月	メキシカンライス ABCマカロニスープ ★チョコレートケーキ	○	鶏肉 牛乳 豚肉 レンズまめ 鶏卵 豆乳	米 オリーブ油 油 マカロニ 砂糖 無塩バター 薄力粉 チョコレート 粉糖	トマトジュース 玉葱 ホールコーン マッシュルーム(水煮) ピーマン にんにく しょうが にんじん キャベツ こまつな	659 22.6
17	火	ご飯 肉団子入り春雨スープ ホキの麦みそ焼き もやしのナムル	○	牛乳 豚肉 ホキ 赤みそ わかめ	米 片栗粉 春雨 じゃがいも ごま油 三温糖 大麦 白ごま	ねぎ しょうが にんじん はくさい チンゲンサイ もやし きゅうり	584 26.3
18	水	フレンチトースト 牛肉とパンネのハヤシ煮 ビーンズサラダ	○	牛乳 鶏卵 ベーコン 牛肉 粉チーズ 大豆 ひよこまめ	食パン バター はちみつ ハニラエッセンス グラニュー糖 オリーブ油 じゃがいも パンネ 三温糖	にんじん 玉葱 マッシュルーム(水煮) トマトピューレ キャベツ きゅうり ホールコーン にんにく	609 24.7
19	木	ピピンバ風ごはん ★ワンタンスープ わかさぎのカレー揚げ	○	豚ひき肉 牛乳 豚肉 わかさぎ	米 三温糖 ごま油 白ごま ワンタンの皮 薄力粉	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん チンゲンサイ ねぎ	621 25.2
20	金	<b>春 分 の 日</b>					
23	月	【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 果物(いちご)	○	ささげ 牛乳 わかめ 鶏肉	米 もち米 黒ごま 焼き麩 片栗粉 油 三温糖 ごま油	にんじん ながねぎ しょうが はくさい かぶ こまつな いちご えのき	643 25.0

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

kcal/g

予定 ◆お楽しみ給食 6年1組…3月5日(木) 6年2組…3月13日(金)

★…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 (139票)	ジャンボぎょうざ (145票)	パリパリサラダ (180票)	ワンタンスープ (84票)	チョコケーキ (134票)
第2位	揚げパン (95票)	からあげ (120票)	きゅうりとわかめ の和え物 (58票)	ミネストローネ (67票)	チーズケーキ  オーロラ フルーツポンチ (それぞれ58票)
第3位	スパゲティ ミートビーンズ (33票)	タンドリーチキン (20票)	野菜のピリ辛だれ (26票)	豚汁 (66票)	同率2位



# 3月給食だより

令和8年3月  
No.11  
渋谷区立千駄谷小学校  
校長 山中 将一  
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がうかがえます。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、心援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしててください。



## 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。ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。



## 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。

### 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す。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。



# 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年間の振り返り、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>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>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>

## 卒業生の皆さんへ

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。

## ご卒業おめでとうございます!



## 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23日(月)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。