



令和8年 3月 給食献立表

大田区立田園調布小学校

日	曜	主食・主菜	副菜・デザート	牛乳	(赤の食品) 血や肉になる	(黄の食品) 熱や力になる	(緑の食品) 体の調子を整える	ひとこと
2	月	高野豆腐のそぼろ丼	ワンタンスープ くだもの	とりにく 高野豆腐 ○ぶたにく 牛乳	米 麦 油 さとう ワンタンの皮	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん だいこん もやし 長ねぎ チンゲン菜 くだもの	今月の給食目標 ★一年間の反省をしよう (低) 仲良く楽しく食事ができたか考えよう (中) 協力して楽しく食事ができたか考えよう (高) 食事への関心が深まり楽しく食事ができたか考えよう 6年生提案メニュー 6年生が家庭科の学習で考えた献立が給食にできます。お楽しみに! <選択メニュー> 18日の飲み物は、選択メニューです。 A リんごジュース B オレンジジュースを事前に選びます。 ◇くだものは、かんきつ類やいちごなど季節のものを使います。 ◇材料の都合で献立を変更することがあります。 ◇給食の回数 14回 ◇今月の平均栄養価 エネルギー624kcal たんぱく質 24.8g カルシウム 320mg 食塩相当量 2.1g	
3	火	サケちらしずし 行事食～ひな祭り～	すまし汁 もものケーキ	あぶらあげ サケ たまご ○とうふ かまぼこ わかめ 牛乳	米 麦 さとう 油 小麦粉	にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん だいこん えのき こまつな 長ねぎ もも缶		
4	水	きなこあげパン ビーフシチュー	チーズ入りサラダ	きなこ ぎゅうにく ○きんとき豆 チーズ 牛乳	コッペパン 油 さとう じゃが芋 米粉	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 ピーマン キャベツ きゅうり コーン		
5	木	おかかふりかけごはん ギンダラの香味焼き	いそあえ 豆とん汁	かつお節 ぶたにく あぶらあげ ○大豆 ギンダラ のり 牛乳	米 麦 さとう ごま 油 じゃが芋 こんにやく	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ しょうが にんにく こまつな キャベツ		
6	金	きつねうどん	はるさめサラダ みそポテト	とりにく あぶらあげ ○こんぶ 牛乳	うどん さとう はるさめ 油 じゃが芋 小麦粉	しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ もやし きゅうり キャベツ		
9	月	タコライス 6年生提案メニュー	わかめスープ フルーツポンチ	ぶたにく レンズ豆 チーズ ○とうふ わかめ 牛乳	米 麦 油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ えのき もも缶 いよかん缶 りんご缶		
10	火	ジャージャーめん	ビーンズポテト くだもの	ぶたにく ○大豆 牛乳	ちゅうかめん 油 さとう かたくり粉 じゃが芋	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ なら もやし きゅうり くだもの		
11	水	セルフフィッシュバーガー ABCスープ	くだもの	カジネ ベーコン ○ぶたにく ひよこ豆 牛乳	丸パン 小麦粉 生パン粉 かんそうパン粉 油 じゃが芋 マカロニ	キャベツ セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 くだもの		
12	木	ごはん とりのからあげ	むらくも汁 ごまあえ	とりにく たまご ○かつお節 牛乳	米 麦 かたくり粉 油 ごま さとう	にんじん もやし えのき 長ねぎ こまつな しょうが にんにく キャベツ		
13	金	ごはん ブリの西京焼き	きのこととうふのスープ じゃことだいこんのサラダ	ブリ とりにく とうふ ○わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 さとう 油	しょうが にんじん たまねぎ えのき 長ねぎ だいこん きゅうり		
16	月	ぶた肉のねぎ塩丼	さつまい じゃこ大豆あげ	ぶたにく とりにく あぶらあげ ○大豆 ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 油 ごま かたくり粉 こんにやく さつまい さとう	長ねぎ にんにく たまねぎ にんじん もやし なら レモン ごぼう だいこん		
17	火	カレーミートパン ホタテのクリームスープ	ツナ入りサラダ くだもの	ぶたにく レンズ豆 ベーコン ○いんげん豆 ホタテ ツナ 牛乳	コッペパン 油 米粉 マカロニ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン はくさい キャベツ きゅうり レモン くだもの		
18	水	わかめごはん あげギョーザ	はるさめスープ 塩こぶあえ	わかめ ベーコン とりにく とうふ、ぶたにく かつお節 選択	米 麦 油 はるさめ かたくり粉 ギョーザの皮 さとう	にんじん たまねぎ チンゲン菜 しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ なら きゅうり りんごジュース オレンジジュース		
19	木	あなごめし 行事食～進級・卒業お祝い～	かきたま汁 ハム入りサラダ 紅白ブラマンジェ	アナゴ のり とりにく とうふ ○たまご ハム かいそう 生クリーム 牛乳	米 さとう かたくり粉 油	にんじん たまねぎ えのき こまつな 長ねぎ キャベツ きゅうり コーン いちごジャム いちご		

<ひなまつり>

3月3日は、ひな祭りです。ひな祭りは、桃の花が咲く時期の行事のため「桃の節句」とも言われています。

平安時代は、貴族のお祭りでしたが、江戸時代になり一般家庭でもひな人形を飾るようになり、そのころから女の子の健やかな成長や幸せを願う日となりました。桃は、邪気(病気を起こすと考えられる悪い気)をはらう力があるとされています。ちらしずしやはまぐりのお吸い物、白酒、三色のひしもち、ひなあられなどが、ひなまつりを祝う伝統的な料理です。

はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかっぽりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。ひしもちは、赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。