

3月 献立表



2026年 3月

明正小学校

日	主食	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	エネルギー たんぱく質	備考
2月	牛乳 ジャージャー麺 中華風コーンスープ じゃがいもの中華サラダ	牛乳、鶏ひき肉、鶏ガラ、鶏肉、豆腐	むし中華麺、油、さとう、でん粉、ごま油、じゃがいも、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、たけのこ、クリームコーン(缶)、ねぎ、こまつな、きゅうり	627 kcal 27.7 g	3日(火) ひなまつり 葉の花ずし ひなまつりの行事食です。 ぶどう豆 大豆をしょうゆで煮て、くだものぶどうのように、つやつやに煮上げます。
3月	牛乳 菜の花ずし ぶどう豆 えのき入りすまし汁	牛乳、油揚げ、鶏卵、大豆、けずりぶし、豆腐、生わかめ	米、さとう、ごま、油	ごぼう、にんじん、れんこん、かんぴょう(乾)、(干)しいたけ、なばな、えのきたけ、ねぎ、糸みつば	608 kcal 28.5 g	
4月	牛乳 きなこ揚げパン 肉団子入り春雨スープ 白菜の中華サラダ	牛乳、きな粉、鶏ガラ、鶏ひき肉、干ひじき、チキンハム	ミルクパン、揚げ油、三温糖、でん粉、春雨、ごま油、さとう、ごま	にんじん、たけのこ、(干)しいたけ、しょうが、ねぎ、こまつな、白菜、きゅうり	633 kcal 25.0 g	
5月	牛乳 ごはん さわらのごまみそ焼き 磯辺あえ かきたま汁	牛乳、さわら、ちくわ、刻みのり、けずりぶし、豆腐、生わかめ、鶏卵	米、ごま、でん粉	白菜、こまつな、にんじん、ねぎ	589 kcal 32.9 g	9日(月) 鯛めし 真鯛のうまみと香りがしみこんだごはんです。愛媛県の郷土料理で、鯛を丸ごと炊き込む「炊き込み」と、生の鯛の切身をたれとたまごに絡めて熱々のごはんにかける「宇和島鯛めし」があります。2025年新たに「東予・洋風焼き鯛めし」が誕生したそうです。
6月	牛乳 三色ピラフ 野菜のスープ煮 スイートポテト	牛乳、鶏肉、鶏ガラ、チキンハム、牛乳(調理用)、生クリーム	米、油、じゃがいも、さつまいも、さとう、バター	たまねぎ、にんじん、ホールコーン(缶)、マッシュルーム(缶)、(冷)グリーンピース、白菜、こまつな	650 kcal 18.8 g	
9月	牛乳 鯛めし 豚肉と大根のうま煮 野菜のごま風味	牛乳、まだい、油揚げ、豚肉、けずりぶし、生揚げ	米、油、さとう、ごま油、ごま	にんじん、しょうが、さやいんげん、だいこん、こんにやく、白菜、キャベツ、きゅうり	591 kcal 27.3 g	【6年生リクエスト給食】 MEISEIランチ委員会が6年生に、もう一度食べたい給食のアンケートをとりました。人気のあったメニューを今月実施します。 2日(月) ジャージャー麺 漢字では「炸醬麵(ジャージアンミン)」と書きます。「炸醬」とは「炒めた肉味噌」のことを指します。 4日(水) きなこ揚げパン 子どもから大人世代まで大人気のメニューです。 18日(水) ジャンボぎょうざ 直径15cmの特注の餃子の皮を使って、給食室で一つ一つ手作ります。 19日(木) 鶏肉のから揚げ にんにく・しょうが・しょうゆなどで下味をつけてから、衣をまどわせてカリッとジューシーに揚げます。
10月	牛乳 黒砂糖パン チーズ入りスペイン風オムレツ 白菜のスープ フルーツポンチ	牛乳、ツナ(缶)、鶏卵、ダイスチーズ、鶏ガラ、チキンハム、鶏肉	黒砂糖パン、じゃがいも、油、さとう	たまねぎ、パセリ、にんにく、にんじん、白菜、こまつな、みかん(缶)、りんご(缶)、黄桃(缶)	637 kcal 26.7 g	
11月	牛乳 ごはん(有機米) さばの文化干し 野菜のゆかりあえ けんちんみそ汁	牛乳、さば加工品(開き干し)、けずりぶし、豆腐	米、油、さといも	キャベツ、きゅうり、こんにやく、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	614 kcal 28.3 g	
12月	牛乳 ちゃんこうどん ししゃもの青のり揚げ もやし中華あえ	牛乳、けずりぶし、鶏肉、油揚げ、ちくわ、からふとししゃも、あおのり、チキンハム	冷凍うどん、油、でん粉、米粉、揚げ油、ごま油、ごま	(干)しいたけ、だいこん、にんじん、白菜、ねぎ、こまつな、もやし、きゅうり	594 kcal 30.0 g	
13月	牛乳 ナシゴレン ツナとわかめのサラダ 白菜と春雨のスープ	牛乳、鶏肉、(冷)むきえび、ツナ(缶)、わかめ、鶏ガラ、鶏肉	米、油、さとう、ごま油、ごま、春雨	しょうが、にんにく、ホールコーン(缶)、ピーマン、赤ピーマン、レモン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、白菜、こまつな	576 kcal 24.6 g	
16月	牛乳 ピザトースト クラムチャウダー くだもの(デコボン)	牛乳、チキンハム、シュレッドチーズ、鶏肉、鶏ガラ、あさりむき身、牛乳(調理用)、生クリーム	胚芽食パン、油、じゃがいも、米粉、バター	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム(缶)、ピーマン、にんじん、クリームコーン(缶)、パセリ、デコボン	629 kcal 27.7 g	
17月	牛乳 カレーライス にんじんサラダ くだもの(いちご)	牛乳、チキンハム、鶏肉、鶏ガラ、ツナ(缶)	米、油、じゃがいも、小麦粉、さとう、ごま	にんにく、たまねぎ、セロリ、にんじん、りんご、しょうが、(冷)グリーンピース、ホールコーン(缶)、レモン、らっきょう(甘酢漬)、いちご	684 kcal 21.8 g	
18月	牛乳 わかめごはん ジャンボぎょうざ 春雨サラダ くだもの(清見オレンジ)	牛乳、わかめ、豚肉、チキンハム	米、ごま、ぎょうざの皮、小麦粉、ごま油、でん粉、揚げ油、春雨、油、さとう	しょうが、キャベツ、ねぎ、にら、にんにく、きゅうり、にんじん、たまねぎ、清見オレンジ	596 kcal 19.2 g	
19月	牛乳 赤飯 鶏肉のから揚げ キャベツの塩こんぶあえ 沢煮椀 りんごゼリー	牛乳、あずき、鶏肉、塩昆布、けずりぶし、なると、粉寒天、粉ゼラチン	もち米、米、ごま、さとう、ごま油、でん粉、米粉、油	しょうが、にんにく、キャベツ、(干)しいたけ、たけのこ、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、りんごジュース	681 kcal 28.2 g	19日(木) 赤飯 今年度最後の給食です。みんなで卒業と進級をお祝いしましょう。

※栄養価は中学年の値です。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍の値になります。

※食材の都合により内容が変更になる場合があります。

変更がある場合は該当の食物アレルギー対応をしている人へのみ個別に連絡をいたします。

今月の給食目標「1年間を反省しよう」

