

# 令和8年 3月 献立表

世田谷社の学び舎

世田谷区立若林小学校

| 日   | 献立名                                        | 主な材料名                               |                                              |                                         |                  |                               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                                                 |                                       |
|-----|--------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|     |                                            | 主にからだをつくる                           |                                              | 主にエネルギーの<br>もとになる                       |                  | 主に体の調子を整える                    |                                                                               |                                       |
| 2月  | スパゲッティミートソース<br>イタリアンサラダ<br>おからマフィン<br>牛乳  | 豚肉,<br>大豆,<br>鶏卵,<br>おから            | 牛乳                                           | スパゲッ<br>ティ,<br>米粉,<br>さとう,<br>小麦粉       | 油,<br>バター        | にんじん,<br>ピーマン                 | にんにく,たまねぎ,<br>セロリー,マッシュ<br>ルーム(レトルト),<br>キャベツ,きゅうり                            | 662 kcal<br>26.7 g<br>25.6 g<br>1.8 g |
| 3火  | ちらしずし<br>さばの七味焼き<br>沢煮椀<br>ももゼリー 牛乳        | 油揚げ,<br>鶏卵,<br>まさば,<br>豚肉,<br>粉ゼラチン | 牛乳,<br>こんぶ,<br>粉寒天                           | 米,<br>さとう,<br>でん粉                       | 油                | にんじん,<br>さやいんげん,<br>こまつな      | (干)しいたけ,ねぎ,<br>かんぴょう(乾),<br>れんこん,にんにく,<br>しょうが,だいこん,<br>たけのこ(水煮),<br>もも(缶詰果肉) | 690 kcal<br>32.9 g<br>24.9 g<br>3.6 g |
| 4水  | 麦ごはん<br>ジャンボぎょうざ<br>ラーパーツァイ<br>マーボー汁 牛乳    | 豚肉,<br>豚肝臓,<br>豆腐                   | 牛乳                                           | 米,でん粉,<br>おおむぎ,<br>ぎょうざの<br>皮,<br>さとう   | ごま油,<br>油        | にら,<br>にんじん                   | しょうが,キャベツ,<br>ねぎ,にんにく,<br>白菜,(干)しいたけ                                          | 627 kcal<br>24.4 g<br>21.4 g<br>1.9 g |
| 5木  | きなこあげパン<br>チリコンカン<br>コーンサラダ<br>いちご 牛乳      | きな粉,<br>豚肉,<br>大豆                   | 牛乳                                           | コッペパン,<br>さとう,<br>じゃがいも,<br>米粉          | 油                | にんじん,<br>トマト<br>ジュース          | にんにく,たまねぎ,<br>キャベツ,きゅうり,<br>ホールコーン(缶),<br>いちご                                 | 615 kcal<br>24.6 g<br>25.1 g<br>2.6 g |
| 6金  | わかめうどん<br>塩こんぶ和え<br>たまご蒸しパン<br>牛乳          | 鶏肉,<br>油揚げ,<br>鶏卵                   | 牛乳,<br>わかめ,<br>こんぶ,<br>塩昆布,<br>コンデンス<br>ミルク  | 冷凍うどん,<br>さとう,<br>小麦粉                   | 油                | にんじん,<br>こまつな                 | ねぎ,キャベツ,<br>きゅうり                                                              | 568 kcal<br>24.6 g<br>19.4 g<br>2.6 g |
| 9月  | ごはん<br>鮭の南部焼き<br>白菜ののり和え せとか<br>なめこ汁 牛乳    | 鮭,<br>豆腐                            | 牛乳,<br>刻みのり,<br>こんぶ                          | 米                                       | ごま               | こまつな,<br>にんじん                 | 白菜,なめこ,<br>だいこん,ねぎ,<br>せとか                                                    | 553 kcal<br>29.3 g<br>13.0 g<br>2.5 g |
| 10火 | ビビンバ<br>大豆とじゃこの甘辛あげ<br>わかめスープ<br>牛乳        | 凍り豆腐,<br>大豆                         | 牛乳,<br>じゃこ,<br>わかめ                           | 七分つき米,<br>さとう,<br>でん粉,<br>さつまいも,<br>水あめ | ごま油,<br>ごま,<br>油 | にんじん,<br>こまつな                 | にんにく,しょうが,<br>たけのこ(水煮),<br>もやし,たまねぎ,<br>えのきたけ                                 | 618 kcal<br>22.4 g<br>20.3 g<br>2.0 g |
| 11水 | ごはん<br>ししやものサクサクあげ<br>めかぶサラダ<br>豚汁 牛乳      | 豚肉,<br>豆腐                           | 牛乳,<br>ししやも,<br>あおのり,<br>めかぶ,<br>わかめ,<br>こんぶ | 米,<br>小麦粉,<br>さとう,<br>じゃがいも             | 油,<br>ごま油        | にんじん                          | 切干しだいこん,<br>えだまめ(冷凍),<br>もやし,ごぼう,<br>だいこん,<br>こんにやく,ねぎ                        | 661 kcal<br>32.3 g<br>21.4 g<br>2.9 g |
| 12木 | セサミトースト<br>ビーフシチュー<br>ビーンズサラダ<br>牛乳        | 和牛モモ,<br>ひよこまめ,<br>まぐろ缶詰            | 牛乳,<br>生クリーム                                 | 食パン,<br>さとう,<br>じゃがいも,<br>小麦粉           | バター,<br>ごま,<br>油 | にんじん                          | たまねぎ,きゅうり,<br>マッシュルーム<br>(レトルト),<br>(冷)グリーンピース,<br>キャベツ                       | 666 kcal<br>23.1 g<br>29.2 g<br>2.9 g |
| 13金 | 米粉カレーライス<br>キャベツサラダ<br>フルーツポンチ<br>牛乳       | 豚肉,<br>レンズまめ                        | 牛乳                                           | 米,<br>おおむぎ,<br>じゃがいも,<br>米粉,<br>さとう     | 油                | にんじん                          | にんにく,しょうが,<br>たまねぎ,セロリー,<br>りんご,キャベツ,<br>きゅうり,黄桃(缶),<br>パイナップル(缶),<br>みかん(缶)  | 648 kcal<br>20.9 g<br>15.8 g<br>1.8 g |
| 16月 | 塩尻キムタクごはん<br>山賊焼き<br>糸寒天のサラダ<br>厚揚げのスープ 牛乳 | 豚肉,<br>鶏肉,<br>生揚げ                   | 牛乳,<br>糸寒天                                   | 七分つき米,<br>さとう,<br>でん粉                   | ごま油,<br>油        | こまつな,<br>にんじん,<br>チンゲンツァ<br>イ | キムチ,ねぎ,白菜,<br>たくあん干し,<br>しょうが,にんにく,<br>たまねぎ,もやし,<br>きゅうり                      | 642 kcal<br>25.7 g<br>23.7 g<br>3.0 g |

| 日       | 献立名                                        | 主な材料名                               |                               |                                  |           |                                |                                                                                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|---------|--------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-----------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|         |                                            | 主にからだをつくる                           |                               | 主にエネルギーの<br>もとになる                |           | 主に体の調子を整える                     |                                                                                      |                                       |
| 17<br>火 | 黒砂糖パン<br>ポテトチーズ焼き<br>洋風大根サラダ<br>ミネストローネ 牛乳 | ベーコン                                | 牛乳,<br>生クリーム,<br>シュレッド<br>チーズ | 黒砂糖パン,<br>じゃがいも,<br>さとう,<br>マカロニ | 油         | にんじん,<br>パセリ,<br>ダイストマト<br>(缶) | たまねぎ,だいこん,<br>ホールコーン(缶),<br>セロリー                                                     | 598 kcal<br>21.6 g<br>24.4 g<br>3.3 g |
| 18<br>水 | 中華丼<br>もやしのコチュジャンがけ<br>中華風コンスープ<br>デコポン 牛乳 | 豚肉,<br>いか,<br>(冷)えび,<br>かまぼこ,<br>鶏卵 | 牛乳                            | 米,<br>おおむぎ,<br>さとう,<br>でん粉       | 油,<br>ごま油 | にんじん,<br>チンゲンツァ<br>イ           | しょうが,きゅうり,<br>きくらげ(乾),白菜,<br>たけのこ(水煮),もやし,<br>たまねぎ,デコポン,<br>ホールコーン(缶),<br>クリームコーン(缶) | 623 kcal<br>28.1 g<br>16.9 g<br>3.9 g |
| 19<br>木 | 有機米ごはん<br>鱈の照り焼き<br>ごまあえ りんご<br>かきたま汁 牛乳   | さわら,<br>豆腐,<br>鶏卵                   | 牛乳,<br>こんぶ,<br>わかめ            | 米,<br>さとう,<br>でん粉                | ごま        | こまつな,<br>にんじん                  | しょうが,もやし,<br>たまねぎ,<br>えのきたけ,りんご                                                      | 631 kcal<br>32.7 g<br>20.5 g<br>2.5 g |
| 23<br>月 | 鯛めし チキンカツ<br>白菜のすまし汁<br>ぶどうゼリー<br>のむヨーグルト  | まだい,<br>油揚げ,<br>鶏肉,<br>粉ゼラチン        | ジョア,<br>こんぶ,<br>粉寒天           | 米,<br>さとう,<br>小麦粉,<br>パン粉        | 油         | にんじん                           | 白菜,えのきたけ,<br>ぶどうジュース                                                                 | 660 kcal<br>30.1 g<br>17.8 g<br>2.8 g |

※材料および献立は変更させていただく場合があります。

# SDGs

## この1年間でどれくらいできた？

SDGs達成に向けた取り組みには、学校や家でできることもあります。あなたが実行したことは、次の中にいくつあるかな？

12 野菜の皮や芯も使った

6 水はそのつど止めた

5 食事づくりを分担した

12 給食を残さず食べた

12 マイバッグを持っていった

2 食料不足を学んだ

12 ごみは分別して捨てた

2 飢餓をゼロに

5 ジェンダー平等を実現しよう

6 安全な水とトイレを世界中に

12 つくる責任、つかう責任

14 海の豊かさを守ろう

できることから  
取り組んでみよう!

©少年写真新聞社2024

## 3月の給食目標 食生活を考えよう

### あなたや、あなたの家の人の食生活をチェック

- 揚げ物ばかり食べる
- 甘い菓子をよく食べる
- 塩やしょうゆをかけることが多い
- 朝ごはんを抜くことが多い
- 野菜が苦手でほとんど食べない

チェックが多いほど、生活習慣病を引き起こす要因が多くなります。このチェック表をもとに、いつもの食事を見直してみましよう。

まずは  
早起きをして  
朝ごはんを  
食べよう!



## 給食室から

今年度の給食は、3月23日(月)で終了します。今年度も大変お世話になりました。

給食室では、食品や調理過程の安全には細心の注意を払い、子どもたちが喜んでくれるおいしい給食を毎日提供できるよう努めてきました。子どもたちからの「ごちそうさま」「おいしかったです」という声や、教室から空っぽになって戻ってくる食缶を見る喜びが、調理員の大きな励みになっています。今年度も給食を通して、たくさんのおいしい笑顔を見ることができました。来年度も給食室一同、がんばっていきます。ご理解とご協力、誠にありがとうございました。

## 3月が旬の食材

しいたけ ねぎ みつば いら 菜の花  
いちご オレンジ いよかん はっさく  
しらぬい ひじき ぶり あさり しじみ