

# 令和8年 3月 献立表



給食マナー目標：一年間の給食をふりかえろう

港区立東町小学校長 川原 哲郎

給食栄養目標：バランスよく何でも食べてしようぶな体をつくろう

学校栄養指導員 小出 紋子

日	曜日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
2	月	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			607	24.0	
		吉野汁		豆腐	でん粉	人参, 大根, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油			
		鶏肉の西京みそ焼き		鶏肉, 西京みそ	サラダ油		酒, 塩			
		大根とワカメの和風サラダ		わかめ	サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	酢, 塩, 醤油, こしょう			
3	火	日本の行事食を食べよう ☆桃の節句☆								
		ちらしずし	○	あなご, かまぼこ, 鶏卵, でんぷ	精白米, 三温糖, サラダ油	人参, 干しいたけ, かんぴょう, れんこん, サヤエンドウ	だし昆布, 酢, 塩, だし削り節, 醤油	613	22.1	
		はんぺんのすまし汁		あらははんぺん		小松菜, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油			
		菜の花のお浸し		かつお節		菜の花, 白菜	醤油			
桃の節句ゼリー	寒天	上白糖		桃ジュース, 白桃缶						
4	水	ホットドッグ	○	ソーセージ	コッパパン, サラダ油	キャベツ	塩, トマトケチャップ, ウスターソース	597	29.2	
		ポトフ		鶏肉	じゃが芋	セロリ, 人参, 玉ねぎ, しょうが, キャベツ	鶏がら, 白ワイン, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉)			
		卵とツナのマカロニサラダ		鶏卵, ツナ	マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, こしょう			
5	木	キムチチャーハン	○	豚肉, 鶏卵	精白米, サラダ油	人参, キムチ, 大豆もやし, ビーマン	酒, 塩, 醤油, こしょう	684	24.8	
		ワンタンスープ		豚肉, 豚肉	ワンタン皮, ごま油	しょうが, 人参, 白菜, もやし, 長ねぎ, 小松菜	鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤油			
		春雨の中華サラダ			春雨, サラダ油, ごま油	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油			
6	金	五目あなか焼きそば	○	豚肉, いか, えび	サラダ油, 中華麺, 三温糖, でん粉	人参, 玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ, 白菜, もやし, サヤエンドウ	塩, こしょう, 酒, 醤油	578	28.5	
		ブロッコリーとキャベツの中華サラダ			サラダ油, ごま油	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油			
		フルーツ(デコボン)				デコボン				
9	月	ごはん	○		精白米			563	27.2	
		きのこ汁		里芋, こんにゃく, でん粉		人参, 大根, しいたけ, しめじ, えのぎ, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油			
		鮭のちゃんちゃん焼き		さけ, みそ	サラダ油, 上白糖, バター	キャベツ, 玉ねぎ, 人参	塩, こしょう, 酒, みりん, 醤油			
		キャベツの塩こぼ和え		塩昆布	白ごま	キャベツ, もやし, 人参	醤油			
10	火	世界の料理を食べよう ☆中国☆								
		手づくり肉まん	○	豚肉	ごま油, 小麦粉(中力粉), 上白糖, サラダ油	たけのこ, 干しいたけ, 玉ねぎ	塩, こしょう, 醤油, ベーキングパウダー, ドライイースト	623	23.0	
		中華風コンソープ		鶏肉, 鶏卵	でん粉, ごま油	しょうが, 玉ねぎ, 人参, ホールコーン, クリームコーン, パセリ	鶏がら, 塩, こしょう, 醤油			
		乾麺の中華ゴマサラダ			うどん, サラダ油, ごま油, 白ごま	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油, こしょう			
ドリンクヨーグルト	ドリンクヨーグルト									

☆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。

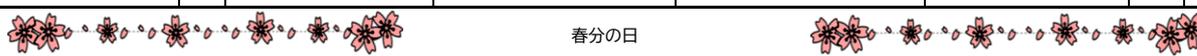
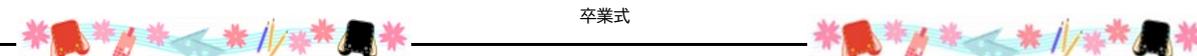
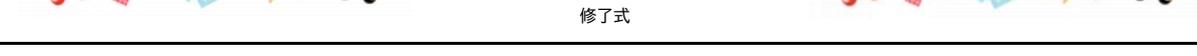
### 給食費について

給食費に関しては、港区が負担することとなりました。  
保護者負担はありませんが、食品ロスの観点から、長期間欠席をする予定がある方は、欠席期間の連絡および欠食届の提出にご協力をお願いします。  
発注量、調理量の調整をしています。  
欠席期間の変更がある場合も、必ずご連絡ください。

### 忘れずに準備しましょう

給食の準備の時間は、マスクを着用します。  
衛生的に食事の準備をするだけでなく、風邪などの予防にもつながります。  
毎日、きれいなランチョンマットと一緒にマスクの用意をしてください。  
また、マスクの予備を2~3枚ラウンドセルに用意しておいてください。  
ご協力よろしくお願いします。



日	曜日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
11	水	日本の郷土料理を食べよう ☆宮城県☆							620	23.4
		油心丼	○	鶏卵	精白米, 三温糖, 油心	玉ねぎ, みつば	だし削り節, 塩, みりん, 醤油, 酒			
		はっと汁		豆腐, 油揚げ	小麦粉(薄力粉), 白玉粉	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ, 小松菜	だし昆布, だし削り節, 酒, 塩, 醤油			
カブとキュウリのゆかり漬け				かぶ, きゅうり	塩, ゆかり粉					
12	木	味噌ラーメン	○	豚肉, みそ, なた	精白米	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ, 白菜, もやし, にら, 干しいたけ, 長ねぎ, ホールコーン	鶏がら, ガーリックパウダー, みりん, 醤油, こしょう	608	26.1	
		キャベツのじゃこ昆布和え		塩昆布, ちりめんじゃこ		キャベツ, もやし, 人参	醤油			
		フルーツポンチ			三温糖, サラダ油, ごま油, 白ごま	みかん缶, 黄桃缶, バイン缶, りんご缶	白ワイン			
13	金	ナスのドライカレー	○	豚肉, ひよこ豆	精白米, サラダ油, 小麦粉(薄力粉)	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, なす	トマトピューレ, 塩, ベイリーフ(粉), ナツメグ, カレー粉, ウスターソース	580	28.5	
		ツナまめサラダ		大豆, ツナ	サラダ油	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油			
		フルーツ(りんご)				りんご				
16	月	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			622	21.8	
		さつま汁		豚肉, みそ	サラダ油, さつま芋, こんにゃく	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節			
		虹ワカサギの唐揚げ		虹わかさぎ	サラダ油, でん粉, 米粉		塩, こしょう			
		白菜と油揚げのかりかりサラダ		油揚げ	サラダ油, 三温糖, 白ごま	白菜, きゅうり, 人参, しょうが	酢, 塩, 醤油			
17	火	キャロットライスチキンクリーム	○	鶏肉, 牛乳	精白米, サラダ油, 小麦粉(薄力粉)	人参, パセリ, 玉ねぎ, マッシュルーム, ブロッコリー, しょうが	白ワイン, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉), 鶏がら	672	21.6	
		コールスローサラダ			サラダ油, 三温糖	人参, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう, 粒マスタード			
		みかんゼリー		寒天	上白糖	みかんジュース				
18	水	セレクト揚げパン(シュガー・ココア・いちご)	○		コッパン, サラダ油, 上白糖, グラニュー糖		ココア, ミルメークいちご	628	22.6	
		鶏肉と野菜のトマト煮		鶏肉	サラダ油, じゃが芋, 小麦粉(薄力粉), キャベツ	人参, 玉ねぎ, しょうが, トマト, キャベツ, パセリ	鶏がら, トマトピューレ, トマトケチャップ, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉)			
		キャベツとカブのサラダ			サラダ油	キャベツ, かぶ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
19	木	日本の行事食を食べよう ☆春のお彼岸☆							651	27.4
		鶏南蛮うどん	○	鶏肉, 油揚げ	サラダ油, でん粉, うどん	玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, 長ねぎ, 小松菜	だし昆布, だし削り節, 酒, みりん, 塩, 醤油, 七味唐辛子			
		揚げごぼうサラダ			サラダ油, ごま油, 白ごま, でん粉	人参, キャベツ, きゅうり, ごぼう	酢, 塩, 醤油, こしょう			
ぼたもち	こしあん, きな粉	もち米, 精白米, 上白糖			塩					
20	金	 春分の日								
23	月	赤飯	○	ささげ	精白米, もち米, 黒ごま		塩	670	27.2	
		すまし汁		なた		小松菜, 人参	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油			
		鶏肉の唐揚げ		鶏肉	サラダ油, 小麦粉(薄力粉), でん粉	しょうが	醤油, 酒			
		鉄骨サラダ		ひじき, ちりめんじゃこ	三温糖, サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	醤油, 酢, 塩, こしょう, 酒			
24	火	 卒業式								
25	水	 修了式								

### 「食物アレルギー」についてのおねがい♪

給食では、さまざまな食材を使用しています。食物アレルギーの観点より、給食で「初めて食べた!」ということが無いよう、毎月の献立表をご確認ください。

たとえば、魚卵アレルギーの場合、小魚は「子持ち」の状態での納品されることがあります。

また最近では、花粉症の場合、花粉症誘発の果物のアレルギーを新規発症する児童も増えています。

ご家庭でお子さんと給食の話をしていただき、使用食材に不安がある場合、ぜひ医療機関へご相談に行ってください。

その際は、養護教諭・栄養士までご連絡よろしくおねがいいたします。ご協力よろしくおねがいいたします。

