３月給食だより

令和８年２月27日
品川区立第三日野小学校
校　長　松本　　覚
栄養士

寒い日が続いていますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今年度も残すところあとわずかとなりました。この１年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

給食時間を振り返ろう　食育チェックシート○

この１年間の給食時間を振り返ってみて、皆さんはどのようなことを感じ、学んだでしょうか。準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だったものが食べられるようになったり、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。１年間を振り返ってみましょう。

3月3日は「ひな祭り」です。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「押しびな」が起源とされています。

給食では、「五目ずし」「ピーチゼリー」を提供します。

卒業や進級を迎える季節になりました。「食べる」ということは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができ、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

～おすすめレシピの紹介～

「マセドアンサラダ」

【材料（１人分）】

じゃがいも	30ｇ
人参	5ｇ
きゅうり	10ｇ
ホールコーン	5ｇ
サラダ油	1.6ｇ
酢	1.0ｇ
塩	0.25ｇ
砂糖	0.6ｇ
しょうゆ	0.15g
洋辛子	0.1ｇ

【作り方】

① 野菜は、角切りにする。
② 野菜をゆでる。冷ます。
③ サラダ油～洋辛子を煮立て、ドレッシングを作る。
④ 野菜、ドレッシングをあわせて完成。

３がつ　こんだてひょう

日付 曜日	牛乳	こんだて	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質
２ 月		ミルクパン さかなのかわりソース ピクルス にんじんのポタージュ 6年生のみ魚のかわりソース またはタンドリーチキンから 選択したものを提供します。	かじき 牛乳 生クリーム 豆乳	ミルクパン でんぷん サラダ油 三温糖 ごま油	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	586 27.3
３ 火		ごもくずし やさいとわかめのすのもの のっぺいじる ピーチゼリー	卵 鶏肉 凍り豆腐 油揚げ 刻みのり 生わかめ 豆腐 はんぺん 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 じゃがいも でんぷん	にんじん さやいんげん 大根 干しいたけ キャベツ きゅうり ねぎ 白菜 こんにゃく ごぼう しょうが 桃ジュース	608 22.9
４ 水		ちゅうかどん フライドポテト あおなのスープ みかん	豚肉 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 でんぷん サラダ油 じゃがいも	白菜 チンゲンサイ たまねぎ にんじん みかん	603 18.2
５ 木		ごはん さばのたつたあげ かわりづけ みそしる	さば 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 でんぷん 油 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん しょうが 大根 たまねぎ 小松菜	599 25.3
６ 金		コーンピラフ チリコンカン ようふうたまごスープ いちご	鶏肉 豚ひき肉 きんとき豆 卵 豆腐 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 でんぷん	ホールコーン ピーマン ホールトマト にんにく たまねぎ 小松菜 にんじん 苺	588 24.8
９ 月		おやこどん いそかあえ みそしる	卵 鶏肉 凍り豆腐 刻みのり 糸けずり節 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし 小松菜 大根 ねぎ	596 26.3
１０ 火		しっぽくうどん もやしとちくわのあまずに さつまいもごまだんご	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 白いんげん豆 牛乳	冷凍うどん ごま油 三温糖 ごま さつまいも 白玉粉	大根 ねぎ にんじん しめじ 小松菜 干しいたけ もやし きゅうり	611 24.2
１１ 水		カレーミートドック ホワイトシチュー コーンサラダ	ミックスチーズ 豚ひき肉 牛乳 生クリーム 鶏肉	ミルクパン パン粉 サラダ油 小麦粉 じゃがいも ごま油 三温糖	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし キャベツ ホールコーン	632 25.7
１２ 木		ごはん さかなのてりやき にびたし さつまじる	鮭 油揚げ 豆腐 鶏肉 赤みそ 白みそ 牛乳	米 胚芽米 でんぷん 三温糖 さつまいも サラダ油	しょうが キャベツ 小松菜 たまねぎ 小松菜 ねぎ こんにゃく ごぼう にんじん	619 27.5
１３ 金		スパゲッティナポリタン ジュリエンヌスープ アップルケーキ 6年生のみアップルケーキ またはブラウニーから選択 したものを提供します。	豚肉 ウインナー 鶏肉 卵 牛乳	スパゲティ サラダ油 小麦粉 バター 三温糖	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン キャベツ セロリ りんご	613 21.5
１６ 月		ビビンバ わかめスープ いちご	卵 豚肉 赤みそ 豆腐 鶏肉 生わかめ 牛乳	米 胚芽米 ごま油 三温糖 サラダ油	もやし 小松菜 にんじん ねぎ しょうが にんにく 大根 えのきだけ 苺	588 24.7
１７ 火		たきこみごはん きびなごのいそべあげ じゃがいものにもの みそしる	油揚げ きびなご あおのり 鶏ひき肉 豆腐 白みそ 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 じゃがいも 三温糖	ごぼう 干しいたけ たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん キャベツ しめじ 小松菜	585 25.1
１８ 水		セサミトースト ポークシチュー ツナひじきサラダ	豚肉 ツナ ひじき 牛乳	ミルク食パン バター すりごま はちみつ 小麦粉 じゃがいも サラダ油 三温糖	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり	660 25.0
１９ 木		せきはん とりのからあげ おひたし すましじる	ささげ 鶏肉 糸けずり節 豆腐 生わかめ 牛乳	米 黒ごま もち米 油 でんぷん 三温糖	しょうが もやし 小松菜 にんじん 大根 えのきだけ ねぎ	638 27.5
２０ 金	しゅうぶんのひ					
２３ 月		チキンカレー やさいスープ きよみオレンジ	鶏肉 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 じゃがいも 水あめ サラダ油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ 清見オレンジ	617 20.2

※エネルギー・たんぱく質は、3.4年生の栄養価です。1.2年生は0.9を、5.6年生は1.1をそれぞれの栄養価にかけてください。

※食材購入並びに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。