

令和8年

3月献立表

石神井西小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 月	ご飯 牛乳 チーズスタッカルピ 五目スープ	牛乳 とり肉 チーズ 豚肉 豆腐		米 ごま油 さつまい 砂糖 片栗粉		にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 ねぎ 小松菜		606	18.1	31.6	2.4
3 火	五目ちらし寿司 牛乳 花麩入りすまし汁 ビーチゼリー	あなご 卵 のり 牛乳 豆腐 アガー		米 砂糖 米ぬか油 焼きふ		かんぴょう 干しいたけ にんじん さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜 桃ジュース		575	14.4	23.3	3.0
4 水	サイコロステーキライス 牛乳 ココロ野菜ときのこのスープ 果物(清見)	牛肉 牛乳 ベーコン		米 バター 米ぬか油		にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ しめじ コーン ほうれん草 清見		613	14.2	39.6	2.1
5 木	麦ご飯 牛乳 ししゃもの青のり焼き じゃがいもきんぴら わかめと豆腐のみそ汁	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 わかめ 豆腐 油揚げ みそ		米 大麦 米ぬか油 ごんにやく じゃが芋 砂糖		ごぼう にんじん 大根 ねぎ		574	19.0	26.7	2.5
6 金	ダブルカレー 牛乳 フルーツヨーグルト	豚ひき肉 大豆 牛乳 ヨーグルト 寒天		米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 粉糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん レーズン トマトピューレ みかん缶 バインアップル缶 桃缶		678	14.4	29.7	2.4
9 月	麦ご飯 牛乳 厚焼きたまご 五目煮	牛乳 豚ひき肉 卵 とり肉		米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごんにやく じゃが芋		にんじん たまねぎ 干しいたけ ごぼう たけのこ さやいんげん		603	17.5	31.3	2.0
10 火	マーボー豆腐丼 牛乳 ごんにやくサラダ カルピスゼリー (寒天)	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 寒天		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごんにやく ごま カルピス		にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ たら キャベツ きゅうり		621	15.5	29.9	2.7
11 水	練馬スパゲティ 牛乳 野菜のソテー オレンジケーキ	まぐろ缶 のり 牛乳 ベーコン 卵		スパゲティ オリーブ油 砂糖 米ぬか油 小麦粉 バター		大根 キャベツ にんじん もやし コーン にんにく オレンジジュース		668	14.9	34.5	2.8
12 木	ご飯 牛乳 まぐろのガーリック焼き 野菜の磯あえ さつまい	牛乳 かじき のり とり肉 豆腐 みそ		米 ごま油 さつまい		にんにく キャベツ ほうれん草 にんじん 大根 しめじ ねぎ		582	20.5	25.1	3.1
13 金	ごまきなご揚げパン 牛乳 肉団子入り野菜スープ いちご	きな粉 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉		ミルクパン 米油 白すりごま グラニュー糖 片栗粉 春雨 ごま油		ねぎ 生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ 白菜 小松菜 いちご		577	16.1	39.5	2.4
16 月	クリームライス 牛乳 アツパコのごまじょうゆ 果物(りんご)	とり肉 牛乳 生クリーム		米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖 白すりごま		にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 ブロッコリー キャベツ りんご		604	13.1	34.3	2.0
17 火	ご飯 牛乳 焼き鯖のネギカツオたれ 沢煮椀	牛乳 さば かつお節 豚肉		米 砂糖		生姜 ねぎ にんじん 大根 たけのこ 干しいたけ 小松菜		562	19.9	30.3	2.1
18 水	セルフカツバーガー 牛乳 ポイルキャベツ ジュリエンヌスープ	豚肉 牛乳 ベーコン		ショートニングパン 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 米ぬか油		キャベツ セロリー たまねぎ にんじん さやいんげん		634	16.6	47.6	3.2
19 木	ポーケストロガノフ 牛乳 コールスローサラダ 果物 (冷凍バイン)	豚肉 生クリーム 牛乳		米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖		にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン 冷凍バイン		617	12.6	30.9	2.4
23 月	お赤飯 牛乳 鶏の唐揚げ カラフルピクルス 紅白すまし汁 フローズンヨーグルト	ささげ 牛乳 とり肉 豆腐 はんぺん フローズンヨーグルト		米 もち米 黒ごま 米ぬか油 片栗粉 小麦粉 砂糖		生姜 にんにく 大根 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん かぶ さやえんどう		636	16.4	31.8	2.9

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	610	16.1	32.5	2.5	331	86	2.1	200	0.27	0.39	14	4.8



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



令和7年度

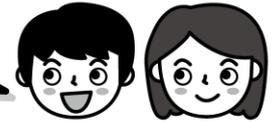


3月給食だより

練馬区立石神井西小学校
校長 高野 博文



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べるこ と ことができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ること ができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p>

ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。



ひな祭りのおはなし



毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの中で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

ひな祭りの食べ物

ひしもち

みどり、しろ、もも 緑・白・桃（ピンク）の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

ひなあられ

もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1 cm ほどの丸形のあられが親しまれています。

白 酒

桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含むため、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。

ちらしずし

酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは、塩漬けにした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

はまぐりのうしお汁

はまぐりは、対になった貝殻でないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。

各地のひな菓子

おこしもん
あいちけん
(愛知県)

いがまんじゅう
あいちけんにしみかわちいき
(愛知県西三河地域)

ひちぎり
きょうと ふ
(京都府)

おいり
とっとりけん
(鳥取県)

からすみ
ぎふけん
(岐阜県)

くいらもち
やまがたけん
(山形県)

ひなまんじゅう
いわてけん
(岩手県)

うずまきもち
かがわけん
(香川県)

給食食材の主な産地（2月）

人参	千葉県	玉葱	北海道	里芋	愛媛県	いちご	栃木県
キャベツ	群馬県	きゅうり	群馬県	ねぎ	千葉県	甘平	愛媛県
白菜	茨城県	じゃが芋	鹿児島県	大根	千葉県	りんご	青森県
米	岩手県	豚肉	千葉県	鶏肉	青森県	みかん	静岡県