



# 3がつのこんだてひょう



令和8年3月 上西郷小学校

に ち	よ う び	ぎ ゆう に ゆう	こんだてめい		しょくひん			ねつ りょう	たんぱく しつ
			しゅ しゅく	おかず	あかのなかま からだをつくる(ちやにくになる)	みどりのなかま からだのちようしをととのえる	きいろのなかま ねつやちからになる		
2	げ つ	○	むぎ ごはん	みそちゃんこ きなこまめ こんぶのつくだに	ぎゅうにゅう ★きなこ とりにく にくだんご あつあげ ★みそ だいず こんぶ	にんじん ★はくさい ★だいこん ★にら しめじ しいたけ	こめ むぎ	611	24.4
3	ひ る	○	ちらしずし	スパイシーポテト もずくのすましじる ひなまつり ひなあられ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ きんしたまご こうやどうふ あおりのもずく	にんじん ごぼう しいたけ いんげん えのきだけ たまねぎ ねぎ	こめ あぶら じゃがいも おふ でんぷん ひなあられ	639	20.8
4	み づ	○	むぎ ごはん	さばのホイルやき ちぐさあえ かきたまじる いりこ	ぎゅうにゅう さばホイルやき あぶらあげ とりにく たまご いりこ	にんじん ★キャベツ ほうれんそう えのきだけ たまねぎ ★こまつな	こめ むぎ ごま でんぷん	654	32.5
5	こ め	○	ねじりパン	ほうれんそうとしめじのクリームに マカロニサラダ オレンジ おしゃぶりこんぶ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ チーズ ツナ こんぶ	たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ ★きゅうり ★キャベツ コーン オレンジ	パン あぶら バター じゃがいも こむぎこ マカロニ	571	22.5
6	き ん	○	お楽しみ 6ねんせいのリクエストきゅうしょく					618	16.1
9	げ つ	○	むぎ ごはん	さわらのパンこやき ブロッコリーとたまごのソテー はるキャベツのみそじる	ぎゅうにゅう ★みそ さわら チーズ ウイナー たまご あぶらあげ	にんにく ブロッコリー パセリ ★はるキャベツ ★たまねぎ にんじん えのきだけ	こめ むぎ あぶら パンこ	626	26.6
10	ひ る	○	チキン カレー	フルーツあえ つぼづけ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ チーズ	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく しょうが りんご みかん パイナップル ナタデココ つぼづけ	こめ むぎ あぶら じゃがいも いちごゼリー	655	19.2
11	み づ	○	キムタク ごはん	れんこんサラダ にくだんごスープ いりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまごそぼろ ツナ つくね いりこ	キムチ たくあん ★ねぎ れんこん ★キャベツ にんじん こまつな ★たまねぎ	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも	622	23.6
12	こ め	○	きなこ あげパン	しんたまねぎのサラダ コーンクリームスープ おしゃぶりこんぶ	ぎゅうにゅう かつおぶし ハム たまごそぼろ とりにく こんぶ ★きなこ しろいんげんまめ	キャベツ ほうれんそう にんじん しんたまねぎ コーン	パン あぶら じゃがいも こむぎこ	614	25.4
13	き ん	○	たいめし たいめし	わけぎのあえもの すましじる そつぎょうおいわいケーキ	ぎゅうにゅう ★たい ツナ とりにく かまぼこ とうふ わかめ	★ごぼう にんじん ★わけぎ ほうれんそう ★だいこん コーン えのき	こめ あぶら ごま ケーキ	590	22.9
16	げ つ	○	むぎ ごはん	マーボーどうふ パンサンスー かなぎのつくだに	ぎゅうにゅう ハム きんしたまご ぶたにく レンズまめ とうふ あつあげ あかみそ かなぎのつくだに	にんじん たまねぎ しいたけ しょうが にんにく ★きゅうり	こめ むぎ あぶら マロニー でんぷん	653	25.5
18	み づ	○	むぎ ごはん	にくじゃが げんきサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム こんぶ かつおぶし ヨーグルト	にんじん たまねぎ یتこんやく えだまめ キャベツ ほうれんそう コーン	こめ むぎ あぶら じゃがいも	626	21.7
19	こ め	○	ワンローフ パン	てりやきハンバーグ マセドアンサラダ ミネストローネ チョコだいず	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ ベーコン	コーン にんじん ★きゅうり ★たまねぎ ★キャベツ トマト にんにく パセリ	パン マカロニ じゃがいも チョコだいず	666	24.8

★は「ふれあい広場ふくま」「あんずの里」「福津いいざい」から納品してもらっています。

※都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。



まいとし3月3日は、女の子のすやかな成長と幸せをねがい、お祝いする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花をかざり、さまざまな願いをこめた料理やおかしをいただきます。季節の花にちなんで「桃の節句」ともよばれます。

6年生のもう一度たべたい給食のアンケート結果から、1番多かったメニューをだす予定です。おたのしみに☆

## ひな祭りの食べ物

**ひしもち**

みどり・しろ・ピンクの3色は雪の下から新芽がめぶき、桃の花がさく春の様子を表しています。地域によって色や形などがちがいます。

**ひなあられ**

もとは、ひしもちをくだいて作られていました。関東では、こめつぶ形の甘いポン菓子で、関西地方では丸形のあられが親しまれています。