

[3 月 献 立 表]

2026年 3月

川村小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	米粉入りパン	○	ポークビーンズ マカロニサラダ(ノンエッグマヨ) 果物(オレンジ)	牛乳, 豚肉, 大豆	米粉入りパン, 油, じゃがいも, マカロニ, ノンエッグマヨネーズ, 砂糖	にんにく, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, オレンジ	624 kcal 23.7 g 26.5 g
3火	五目ちらし寿司	○	和風サラダ(和風ドレ) 梅麩のすまし汁 ひなまつりデザート	鶏肉, 油揚げ, さけ, 卵, きざみのり, 牛乳, 豆腐, わかめ	精白米, 砂糖, 和風ドレッシング, 生麩, 三色ゼリー	干し椎茸, たけのこ, にんじん, えだまめ, キャベツ, きゅうり, だいこん, ぶどうゼリー	610 kcal 24.6 g 17.5 g
4水	田舎うどん	○	野菜のかき揚げ キャベツと枝豆のサラダ (胡麻ドレ) たい焼き(いちご)	鶏肉, 油揚げ, 牛乳	うどん, 砂糖, 油, たいやき, 胡麻ドレッシング	しょうが, にんじん, ねぎ, 糸みつば, 野菜かき揚げ, キャベツ, えだまめ, とうもろこし	605 kcal 24.5 g 25.2 g
5木	☆高3リクエスト献立☆ わかめご飯 小1, 2こども麦茶	麦茶	油淋鶏(ユージンチー) 春雨サラダ(棒々鶏ドレ) ワタンスープ ぶどうゼリー	わかめ, 鶏肉,	精白米, 片栗粉, 油, 砂糖, ごま油, 春雨, 棒々鶏ドレッシング, 乾燥ワタラン	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, はくさい, ぶどうゼリー	666 kcal 21.1 g 19.5 g
6金	カレーライス	○	コーンサラダ (コーンクリームドレ) 果物(りんご)	豚肉, 牛乳	精白米, 油, じゃがいも, コーンクリームドレッシング	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, りんご	660 kcal 22.7 g 21.7 g
9月	ごはん	○	野菜と豚肉のしょうが炒め 大根サラダ(青じそドレ) ほうれん草の味噌汁	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 味噌	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, 青じそドレッシング	しょうが, 玉葱, にんじん, ピーマン, だいこん, きゅうり, キャベツ, ほうれん草	629 kcal 24.2 g 24.3 g
10火	ごはん 海苔の佃煮	○	厚揚げのそぼろ煮 サクサクサラダ (香味玉葱ドレ)	牛乳, のり, 鶏肉, 厚揚げ	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 香味玉葱ドレッシング, 発芽玄米	しょうが, にんじん, 玉葱, さやいんげん, たけのこ, キャベツ, きゅうり	661 kcal 29.3 g 25.1 g
11水	スパゲッティ・ミートソース	ヨーグルト	カラフルサラダ (イタリアンドレ) いちごのケーキ	豚肉, ヤクルト	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 砂糖, 米粉, いちごケーキ, イタリアンドレッシング	にんじん, 玉葱, しょうが, にんにく, セロリ, マッシュルーム, トマト, キャベツ, 黄パプリカ, 赤パプリカ, きゅうり, マスカットゼリー	619 kcal 21.4 g 20.6 g
12木	ケバブ風サンド	○	コンソメスープ ゼリーポンチ	鶏肉, ヨーグルト, 牛乳, ベーコン	ピタパン, 油, じゃがいも, サウザンアイランドドレッシング	玉葱, にんにく, しょうが, トマト, キャベツ, にんじん, こまつな, りんご, 洋なし, もも, ぶどうゼリー, りんごゼリー	618 kcal 28.8 g 26.2 g
13金	ピビンバ	○	わかめスープ プリン	豚肉, 鶏肉, 甜麺醬, 味噌, 卵, 牛乳, わかめ, プリン	精白米, 油, 砂糖, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, こまつな, 干し椎茸, ねぎ	655 kcal 24.3 g 24.3 g

ひな祭り

3月3日(火)は桃の節句、ひなまつりです。ひなまつりは、女の子の健やかな成長と幸せを願う伝統的な行事です。会食では3月3日(火)にひなまつりの行事食を提供します。



【ちらし寿司】

ちらし寿司は、見た目が華やかで、女の子の健やかな成長を願う、お祝いの席にぴったりな料理です。

具材を「散らす」作り方には、「幸せを広げる」という意味があります。会食では、「五目ちらし寿司」を提供します。

【ひし餅】

ひし餅は、緑・白・ピンクの三色の層を重ねたお餅です。この三色には、それぞれ以下のような意味があります。

緑(よもぎ): 香りで健康を願う、厄よけ

白(雪): 清らかさや純潔

ピンク(桃の花): 春の訪れや生命力の象徴

会食では、「ひなまつりデザート」として、三色ゼリーを提供します。



玄米について

玄米は、お米の周りのぬかや胚芽(芽の出る部分)を残したままの状態のお米で、白米と比べてビタミン、ミネラル、食物繊維がとても豊富で、健康食として注目されています。3月10日(火)の「サクサクサラダ」では、玄米フレークをサラダにかけて提供します。

