

# [ 3 月 献 立 表 ]

2026年 3月

川村学園 全年

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 中高麦茶	○	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 幼・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) ワントンスープ バニラアイス(高校) ぶどうゼリー(幼・小・中)	わかめ, 鶏肉, アイスクリーム	精白米, 片栗粉, 油, 砂糖, ごま油, 春雨, 棒々鶏ドレッシング, 乾燥ワントン	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 中高麦茶	○	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, ごまつな, 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, ごまつな, 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。

