



3月よてい、こんだてひょう



令和8年度

小金井市立本町小学校

日	献立名	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	1献立 - たんぱく質
3 火	ぎゅうにゅう ちらしずし すましじる さんしょくゼリー ひなまつり 献立	油揚げ、むぎえ びたまご、鶏肉、 木綿豆腐	牛乳 米、三温糖、上白 糖、三色ゼリー	白いりごま にんじん、さや えんどう、和種 なばな	585 kcal 20.7 g
4 水	ぎゅうにゅう ピザドッグ はるやさいとおまめのポトフ くだもの	ベーコン、豚肉、 ウィンナー、い んげんまめ (乾)	牛乳、ピザチー ズ コッペパン、 じゃがいも	米ぬか油 青ピーマン、に んじん、アスパ ラガス	654 kcal 27.7 g
5 木	ぎゅうにゅう ゆずこしょうチャーハン タイピーエン だいこんサラダ	ベーコン、豚肉、 かまぼこ、ほた てがい	牛乳、ちりめん じゃこ 米、おおむぎ(押 麦)、緑豆はる さめ、三温糖	ラード、米ぬか 油、ごま油 にんじん、さや いんげん	603 kcal 22.4 g
6 金	ぎゅうにゅう ぶりのてりやき こんにゃくサラダ とうふのみそしる	ぶり、木綿豆腐、 油揚げ、白みそ、 赤みそ	牛乳、カットわ かめ 米、三温糖、サラ ダこんにゃく	米ぬか油、白す りごま にんじん	634 kcal 25.7 g
9 月	ぎゅうにゅう しおやきそば ジャンボぎょうざ くだもの	豚肉、白みそ	牛乳 蒸し中華めん (オイルフリー)、 ぎょうざの皮、 小麦粉、かたく り粉	米ぬか油、ごま 油、米ぬか油(揚 げ油) にんじん、こね ぎ、にら	588 kcal 21.1 g
10 火	ぎゅうにゅう ブルコギどん ちゅうかやさいスープ くだもの	豚肉、赤みそ、鶏 ももコマ	牛乳 米、三温糖、かた くり粉	米ぬか油、ごま 油、白いりごま にんじん、にら チンゲンツァ イ	593 kcal 23.0 g
11 水	のむヨーグルト ほんちょうしょうカレー キラキラゼリーパンチ お別れ 交流給食	豚肉	ヨーグルト(ドリ ツタイプ) 米、じゃがいも、 小麦粉、はちみ つ、ゼリー	米ぬか油(揚げ 油)、米ぬか油 にんじん	663 kcal 15.3 g
12 木	ぎゅうにゅう ごはん さばのごまだれやき くきわかめのごまふうみ おじゃがもちボールのみそしる	さば、白みそ、赤 みそ	牛乳、くきわか め(湯通塩蔵塩 抜) 米、三温糖、芋団 子	練りごま、ごま 油、白いりごま にんじん	660 kcal 25.0 g

日	献立名	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	1献立 - たんぱく質
13 金	ぎゅうにゅう はるやさいのペペロンチーノ おまめとむぎのスープ いちごマフィン	ベーコン、鶏も もコマ、いんげ んまめ(乾)、 木綿豆腐	牛乳 スバゲッティ ハーフ、おおむぎ (押麦)、じゃが いも、上白糖、フ レミックス粉 (ホット用)	オリーブ油、米ぬ か油 アスパラガス、 にんじん	675 kcal 22.8 g
16 月	ぎゅうにゅう そばめし ちゅうかコーンスープ くだもの	豚肉、おなか、 鶏肉、たまご	牛乳、あおのり 米、蒸し中華めん (オイルフリー)、か たくり粉	米ぬか油 にんじん、ごま つな	586 kcal 22.8 g
17 火	ぎゅうにゅう おやこどん かいそうサラダ くだもの	鶏肉、たまご	牛乳、わかめ、寒 天 米、三温糖、かた くり粉	米ぬか油、ごま 油、白いりごま 系みつば	628 kcal 22.9 g
18 水	ぎゅうにゅう ピピンパチャーハン キムチスープ ピリからきゅうり	豚肉、コチュ ジャン、白み そ、木綿豆腐	牛乳 米、三温糖	ラード、ごま油、 白いりごま にんじん、にら	594 kcal 23.1 g
19 木	みかんジュース なまクリームパン マカロニのクリームに カリカリだいずサラダ 6年生卒業祝い 特別メニュー!	鶏肉、大豆(国 産、乾)	調理用牛乳、ク リーム(乳脂 肪) 生クリーム、バ ン、じゃがいも、マ カロニ、スバゲッ ティ、小麦粉、か たくり粉、三温糖	米ぬか油、有塩ハ ター、米ぬか油 (揚げ油) にんじん	589 kcal 23.1 g
23 月	ぎゅうにゅう せきはん あげどりのネギソース こうはくサラダ おいわいじる デザート 進級・卒業 お祝い献立	あずき(乾)、 鶏肉、スライス かまぼこ	牛乳 米、もち米、かた くり粉、米粉、三 温糖、もちクリ ームアイス	黒いりごま、米ぬ か油(揚げ油)、ご ま油、米ぬか油、 白いりごま にんじん、系み つば	721 kcal 25.3 g

* 材料の都合により献立を変更することがあります。御了承ください。
 * 栄養表示は中学年のもので、低学年は×0.8倍、高学年は×1.2倍が目安です。
 * 太字の食材は小金井市産の地場産物を使用する予定です。
 * 小金井市の学校給食の食材の放射性物質に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますので御覧ください。

はくはくたより

3月

令和8年2月28日

小金井市立本町小学校

栄 養 士



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>おしを正しく使う 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>自分に必要な量を 考えて食べること 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。そして3月19日(木)は卒業を祝って、給食室からささやかですが、6年生にはお祝い特別メニューを用意しています。楽しみにしてください。

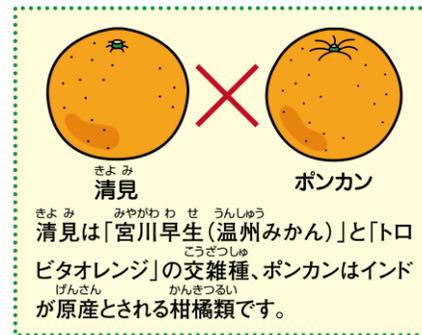
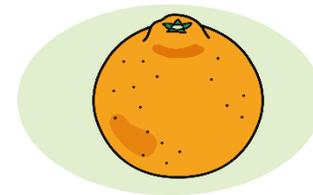
ひな祭りのおはなし

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間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。

しらぬい



冬の果物の定番「みかん」をはじめ、柑橘類には味わいの異なるたくさんの品種があります。しらぬい(不知火)は、「清見」と「ポンカン」の交雑種で、発祥の地である熊本県宇土郡不知火町(現在は宇城市)の地名にちなんで、名づけられました。「デコポン」の名でも親しまれる近年人気な柑橘類で、ヘタの部分が出張った独特な形と、果汁をたっぷり含み、濃厚な甘味が特徴です。手で皮がむきやすいことと、中の薄皮(じょうのう膜)が薄くて食べやすいことも人気の理由です。温暖な気候を好み、主な産地は熊本県、愛媛県、和歌山県で、この3県で全収穫量の6割以上を占めています*。なお、「デコポン」は熊本県果実農業協同組合連合会の登録商標で、糖度やクエン酸などの基準を満たしたもののだけがこの名で販売されます。

*農林水産省「令和4年産特産果樹生産動態等調査」