

# 令和8年3月分学校給食基準献立予定表



## Cブロック

| 日/曜       | こ  ん だ  て  名                               | 体内での働きと材料の種類                                |                               |  | 調味料など  | 平均栄養価           |              |
|-----------|--|---|-------------------------------|--|--|-----------------|--------------|
|           |  | (黄) おもに働く<br>力になる                           | (赤) おもに体を<br>つくる              | (緑) おもに体の<br>調子をととのえる                            |  | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
| 2<br>(月)  | 春キャベツのクリームスパゲッティ<br>牛乳 揚げ大豆 タルト            | スパゲッティ 油<br>サラダ油 バター<br>小麦粉 かたくり粉<br>もものタルト | とり肉<br>調理用牛乳<br>脱脂粉乳<br>牛乳 大豆 | キャベツ たまねぎ<br>にんじん                                | 塩 濃縮スープ こしょう                                   | 751             | 31.5         |
| 3<br>(火)  | 五目ずし 牛乳<br>かじきの角煮<br>ごま入りおひたし ひなあられ        | 米 麦 さとう<br>ごま ひなあられ                         | 油揚げ のり<br>牛乳 かじき              | かんぴょう にんじん<br>干しいたけ しょうが<br>キャベツ ほうれん草           | 酒 塩 酢 かつお節<br>しょうゆ                             | 569             | 22.7         |
| 4<br>(水)  | ごはん 牛乳<br>とん漬け 吉野汁                         | 米 さとう<br>こんにやく<br>かたくり粉                     | 牛乳 ぶた肉<br>みそ とり肉<br>油揚げ       | にんにく にんじん<br>だいこん えのき<br>小松菜 長ねぎ                 | しょうゆ 酒 みりん<br>かつお節 塩                           | 622             | 24.9         |
| 5<br>(木)  | 黒パン 牛乳<br>揚げじゃがいものそぼろ煮<br>野菜スープ            | パン じゃがいも<br>油 さとう<br>かたくり粉                  | 牛乳<br>ぶたひき肉<br>ウインナーソーセージ     | にんじん たまねぎ<br>キャベツ ほうれん草<br>干しいたけ                 | しょうゆ 酒 濃縮スープ<br>塩 こしょう                         | 587             | 22.2         |
| 6<br>(金)  | 麦ごはん 牛乳<br>とり肉と生揚げのチリソース炒め<br>ごまドレッシングサラダ  | 米 麦 油 さとう<br>かたくり粉 ごま<br>サラダ油 ごま油           | 牛乳 とり肉<br>生揚げ                 | しょうが にんにく<br>たまねぎ キャベツ<br>にんじん 小松菜               | 酒 塩 こしょう<br>トマトケチャップ ソース<br>豆板醤 酢 しょうゆ         | 620             | 22.0         |
| 9<br>(月)  | 中華おこわ 牛乳<br>揚げギョウザ いそナムル                   | 米 麦 もち米<br>ごま油 さとう 油                        | ぶた肉 牛乳<br>ギョウザ<br>のり          | しょうが にんじん<br>干しいたけ<br>たけのこ グリンピース<br>もやし ほうれん草   | 酒 塩 しょうゆ                                       | 563             | 18.7         |
| 10<br>(火) | ロールパン 発酵乳<br>ミートソースグラタン<br>みそドレッシングサラダ     | パン マカロニ<br>油 さとう<br>小麦粉 サラダ油<br>ごま油 ごま      | プルーン発酵乳<br>ぶたひき肉<br>チーズ みそ    | たまねぎ にんじん<br>にんにく セロリ<br>キャベツ もやし<br>小松菜         | 塩 濃縮スープ<br>トマトケチャップ<br>デミグラスソース<br>こしょう ソース 酢  | 697             | 26.7         |
| 11<br>(水) | かじきのたれカツ丼<br>牛乳 呉汁                         | 米 小麦粉<br>パン粉 油<br>さとう                       | かじき 牛乳<br>大豆 とり肉<br>みそ        | にんじん だいこん<br>長ねぎ 小松菜                             | 塩 こしょう しょうゆ 酒<br>みりん かつお節                      | 722             | 29.0         |
| 12<br>(木) | ソフトフランス 牛乳<br>ポトフ スパゲッティサラダ<br>くだもの        | パン じゃがいも<br>スパゲッティ<br>さとう サラダ油<br>卵ぬきマヨネーズ  | 牛乳<br>ウインナーソーセージ              | にんじん たまねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>コーン きよみ                | 濃縮スープ 塩 こしょう<br>ローリエ 酢                         | 564             | 20.1         |
| 13<br>(金) | とりごぼうのピラフ 牛乳<br>サーモンソテー<br>コールスローサラダ ヨーグルト | 米 麦 油<br>サラダ油                               | とり肉 牛乳<br>さけ ヨーグルト            | ごぼう にんじん<br>たまねぎ しょうが<br>グリンピース にんにく<br>キャベツ コーン | 酒 濃縮スープ 塩<br>こしょう ナツメグ<br>乾燥バジル ワイン 酢          | 579             | 26.8         |
| 16<br>(月) | かきたまうどん 牛乳<br>とり肉と凍り豆腐の揚げ煮                 | 干しうどん さとう<br>かたくり粉 油<br>ごま                  | ぶた肉 たまご<br>牛乳 とり肉<br>凍り豆腐     | にんじん たまねぎ<br>小松菜 しょうが<br>長ねぎ                     | かつお節 塩 しょうゆ<br>酒 みりん                           | 575             | 27.5         |
| 17<br>(火) | カレーライス 牛乳<br>わかめサラダ ゼリー                    | 米 麦 油<br>じゃがいも<br>小麦粉 サラダ油<br>すだちゼリー        | ぶた肉 牛乳<br>わかめ                 | にんじん たまねぎ<br>にんにく しょうが<br>キャベツ                   | 酒 カレー粉<br>濃縮スープ 塩<br>トマトケチャップ ソース<br>しょうゆ ローリエ | 692             | 21.3         |

学校行事等により献立を変更したり、お休みしたりすることがあります。



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年間を振り返ってみましょう。



○給食費口座引落日：3月分は3月31日（火）です。引落は1回のみですので、残高不足にご注意ください。

# 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（じょうし、じょうみ）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



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。



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1cmほどの丸形のあられが親しまれています。



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。



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。



はまぐりは、対になった貝殻でないと形がぴったり合わないことから、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。

### ◎ 地場産物の使用予定

- 3日（火）五目ずし : のり 市内走水産
  - 9日（月）いそナムル : のり 市内走水産
  - 17日（火）カレーライス : 豚肉 神奈川産
- 今月のキャベツは市内須軽谷・津久井・長井産です。



### ◎ 加工食品の食物アレルギー原因食物について

| 献立名     | 食材名        | 特定原材料 |   |    |    |     |    |    |     | 特定原材料に準ずるもの |
|---------|------------|-------|---|----|----|-----|----|----|-----|-------------|
|         |            | 卵     | 乳 | 小麦 | そば | 落花生 | えび | かに | くるみ |             |
| 黒パン     | パン         |       | ○ | ○  |    |     |    |    |     | 大豆          |
| ロールパン   | パン         |       | ○ | ○  |    |     |    |    |     | 大豆          |
| ソフトフランス | パン         |       | ○ | ○  |    |     |    |    |     | 大豆          |
| タルト     | もものタルト     |       |   |    |    |     |    |    |     | もも・大豆       |
| ひなあられ   | ひなあられ      |       |   |    |    |     |    |    |     |             |
| 野菜スープ   | ウインナーソーセージ |       |   |    |    |     |    |    |     | 豚肉          |
| 揚げギョウザ  | ギョウザ       |       |   | ○  |    |     |    |    |     | 大豆・豚肉       |
| 発酵乳     | プルーン発酵乳    |       | ○ |    |    |     |    |    |     | 大豆          |
| ポトフ     | ウインナーソーセージ |       |   |    |    |     |    |    |     | 豚肉          |
| ヨーグルト   | ヨーグルト      |       | ○ |    |    |     |    |    |     |             |
| ゼリー     | すだちゼリー     |       |   |    |    |     |    |    |     |             |

※食品表示法に基づく特定原材料8品目と、特定原材料に準ずる20品目のみ記載しています。



横須賀市教育委員会学校食育課  
 〒238-0032 横須賀市平作5-28-10  
 電話 046-850-1274（給食運営担当） 046-850-1272（給食費管理担当）

