

令和8年3月分学校給食基準献立予定表



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

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
 11日（水）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）

