



3月献立表



2026年 3月

港区立六本木中学校

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	その他	1人あたり kcal たんぱく質 g
2月	白飯	○	ほっけのちゃんちゃ焼き 【北海道郷土料理】 塩豚汁 清美オレンジ	牛乳、ほっけ、みそ、豚肉、生揚げ	精白米、バター、三温糖、サラダ油、じゃが芋、白ごま	キャベツ、玉ねぎ、人参、ホールコーン、長ねぎ、清美オレンジ	酒、白こしょう、みりん、醤油、だし昆布、だしかつお厚削り節、薄口醤油、塩	735 33.9
3火	♡§チキンカレー	○	♡バリバリサラダ いちご 食べ比べ	牛乳、鶏肉	精白米、サラダ油、じゃが芋、バター、薄力粉、しゅうまいの皮、上白糖	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、いちご	鶏がら、ローリエ、塩、ベイリーフ(粉)、トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉、カルダモン(粉)、ガラムマサラ、オールスパイス、コリアンダー、タイム、米酢、薄口醤油、黒こしょう	727 24.1
4水	焼肉ライスバーガー	○	塩昆布のサラダ ブコク(干し麩のスープ) 【韓国料理】	牛乳、牛肉、塩昆布、干したら、豆腐	精白米、五分つき米、米粒麦、でん粉、ごま油、サラダ油、こんにゃく、三温糖、上白糖、白ごま	人参、キャベツ、にんにく、しょうが、きゅうり、ホールコーン、大根、えのき、長ねぎ	酒、醤油、みりん、米酢、一味唐辛子、塩、白こしょう、りんご酢、ナンブラー	758 28.3
5木	◇鮭入りわかめご飯	○	家常豆腐【中国料理】 かき玉汁 デコポン	牛乳、わかめごはんの素、さけ、豚肉、みそ、生揚げ、鶏卵	精白米、ごま油、三温糖、でん粉	にんにく、しょうが、人参、たけのこ、玉ねぎ、ほんしめじ、白菜、小松菜、長ねぎ、デコポン	酒、トウバンジャン、醤油、鶏がら、だし昆布、だしかつお厚削り節、塩、みりん	790 39.7
6金	§肉うどん	○	のらぼう菜とツナのサラダ ♡スイートポテト	牛乳、鶏肉、油揚げ、ツナ、生クリーム、鶏卵	サラダ油、うどん、さつま芋、バター、上白糖、はちみつ	玉ねぎ、人参、干しいたけ、のらぼう菜、キャベツ、ホールコーン	だし昆布、だしかつお厚削り節、みりん、塩、醤油、薄口醤油、純米酢、米酢、黒こしょう、バニラエッセンス	722 26.1
9月	【ウズベキスタン料理】 プロフ	○	サモサ【インド料理】 ジュリエンスープ	牛乳、牛肉、ツナ、レンズ豆、ベーコン、豆腐	精白米、米粒麦、サラダ油、ぎょうざの皮、じゃが芋、バター	にんにく、人参、玉ねぎ、セロリ、キャベツ	塩、クミン(粉)、赤ワイン、黒こしょう、カレー粉、醤油、鶏がら、ベイリーフ、酒、みりん、ベイリーフ(粉)、パセリ	721 27.5
10火	【3年生給食委員会考案献立】 ◆☆☆§ ポニョ風ハム味噌ラーメン	○	大根の中華サラダ ♡☆フルーツポンテ	牛乳、ハム、鶏肉、みそ、うずら卵	中華糖、サラダ油、ごま油、でん粉、上白糖	にんにく、しょうが、人参、キャベツ、にら、長ねぎ、大根、きゅうり、みかん缶、黄桃缶、パイナップル	みりん、醤油、黒こしょう、テンメシ、鶏がら、ローリエ、純米酢、米酢、塩、ラー油、白ワイン、サイダー	723 32.6
11水	白飯	○	いわしハンバーグ デミグラスソース ブロッコリーのおかか和え オニオンスープ	牛乳、いわし、鶏肉、糸削り節、チーズ	精白米、サラダ油、三温糖、でん粉、上白糖、オリブ油、ソフトフランスパン	玉ねぎ、しょうが、マッシュルーム、ブロッコリー、人参、白菜	酒、デミグラスソース、トマトケチャップ、中濃ソース、赤ワイン、醤油、鶏がら、ローリエ、黒こしょう、塩、ベイリーフ(粉)、パセリ	767 36.6
12木	§バターライスチキンクリーム	○	♡フレンチサラダ 米粉のきな粉マフィン	牛乳、鶏肉、いんげん豆(ペースト)、鶏卵、きな粉、小豆	精白米、バター、サラダ油、薄力粉、上白糖、三温糖、米粉、米油	人参、マッシュルーム、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	白ワイン、塩、白こしょう、ベイリーフ(粉)、鶏がら、ローリエ、りんご酢	869 27.6
13金	白飯	○	韓国風のりふりかけ §レバカツ ツナのレモン和え 卵とえのきのすまし汁	牛乳、のり、鶏肝臓(生)、ツナ、鶏卵、豆腐	精白米、ごま油、三温糖、白ごま、サラダ油、米粉、パン粉、上白糖、でん粉	にんにく、人参、キャベツ、のらぼう菜、レモン果汁、えのき、長ねぎ	醤油、塩、カレー粉、中濃ソース、ウスターソース、みりん、米酢、からし(粉)、だし昆布、だしかつお厚削り節、薄口醤油	821 36.3
16月	◇☆☆§ 揚げパン(きな粉♡ココア)	○	ブロッコリーのグリーンサラダ ♡ミネストローネ いちご	牛乳、きな粉、鶏肉、いんげん豆、チーズ	コッペパン、サラダ油、黒砂糖、グラニュー糖、上白糖、じゃが芋、三温糖、マカロニ	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんにく、人参、セロリ、トマト缶、トマトジュース、いちご	ココア、りんご酢、塩、黒こしょう、鶏がら、ローリエ、トマトピューレ、ベイリーフ(粉)、バジル、タイム	737 26.1
17火	【愛媛県郷土料理】 鯛飯	○	キャベツと白菜のゆず和え 芋たき【愛媛県郷土料理】 果肉入りオレンジゼリー	牛乳、たい、ツナ、鶏肉、油揚げ、アガー	精白米、三温糖、上白糖、サラダ油、里芋、こんにゃく	キャベツ、きゅうり、白菜、人参、ゆず、ほんしめじ、長ねぎ、オレンジジュース、みかん缶	酒、薄口醤油、塩、だし昆布、みりん、純米酢、だし煮干し	722 30.1
18水	【卒業お祝い給食】 赤飯	ジョア	♡☆☆§ 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ 祝いなるとのすまし汁 ♡☆☆§ 米粉のチョコケーキ	ジョア(ストロベリー)、ささげ、鶏肉、豆腐、なた、鶏卵、牛乳	精白米、もち米、でん粉、米粉、薄力粉、サラダ油、じゃが芋、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、バター、チョコレート	しょうが、にんにく、人参、きゅうり、小松菜	塩、酒、醤油、米酢、黒こしょう、だし昆布、だしかつお厚削り節、薄口醤油、みりん、ココア	867 27.3
23月	焼きおにぎりのスープ茶漬け	○	ごま風味二ギスとちくわの2色揚げ 菜の花のおかか和え	牛乳、昆布、ちくわ、青のり、二ギス、糸削り節	精白米、サラダ油、薄力粉、コンスタター、白ごま、三温糖	人参、こねぎ、えのき、みつば、菜の花、白菜	酒、薄口醤油、塩、みりん、だし昆布、だしかつお厚削り節、醤油、塩、黒こしょう	767 27.3
24火	他人丼	○	切干大根のハリハリ漬け ジャガ芋とわかめの味噌汁	牛乳、豚肉、鶏卵、のり、ハム、ちりめんじゃこ、油揚げ、みそ、わかめ	精白米、サラダ油、こんにゃく、上白糖、でん粉、ごま油、三温糖、じゃが芋	玉ねぎ、人参、干しいたけ、こねぎ、切干大根、キャベツ、きゅうり、小松菜	酒、みりん、塩、醤油、薄口醤油、一味唐辛子、純米酢、だし昆布、だしかつお厚削り節	791 36.0

※学校行事、食材料の都合により献立を変更する場合があります。

献立名の前にあるマークはリクエスト給食です。◇3年1組、☆3年2組、♡3年3組、◆§組、§先生

◆は、3年生夏休み家庭科の宿題「物語の中の料理の再現」を参考にしました。今回は、物語の中の料理の再現と3年生給食委員会考案献立、リクエスト給食とのコラボ献立です。

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



3月給食だより

港区立六本木中学校
令和8年2月27日



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>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う 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>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べるこ と 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>

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。