

# 家庭数

令和8年 3月分 よていこんだてひょう パート1

戸田市立笹目東小学校

ひ ょうび	りょうりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちよしをととのえる	調味料・その他		
<b>《ひなまつり献立》</b> 3月3日はひなまつりです。ちらしずしとひしもちを、お祝いとみんなの健やかな成長を願ったひなまつりの行事食です。								
2 月	しゅよく	なのはなちらしずし	こめ さとう あぶら	とりく あぶらあげ のり	なのはな にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	かつおだし 酢 塩 しょうゆ 酒	637	25.8
	しゅさい	ものはなハンバーグ	さとう かたくりこ	とりく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	かつおだし しょうゆ みりん 酒 香辛料 塩		
	しるもの	おすいもの	ふ	とりく	かぶ にんじん えのき ねぎ	かつお昆布だし 酒 塩 しょうゆ		
	デザート	ひしもち	もちこめ さとう かたくりこ		よもぎ	塩		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
3 火	かいこうきねんび <b>開校記念日</b>							
4 水	しゅよく	まっちゃああげパン	こむぎこ 乳不使用マーガリン ショートニング さとう あぶら	うぐいすきなこ	まっちゃ	イースト 塩	679	23.2
	しゅさい	マカロニのクリームに	マカロニ あぶら こめこ 乳不使用マーガリン	とりく とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	とりからだし ワイン 塩 こしょう		
	ふくさい	はなやさいサラダ	オリーブオイル さとう		ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし たまねぎ	しょうゆ りんご酢 塩 こしょう		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
5 木	しゅよく	ごはん	こめ				552	24.9
	しゅさい	さわらのさいきょうやき	さとう	さわら みそ		みりん		
	ふくさい	ピリカラごまあえ	ごま ごまあぶら さとう		ごまつな もやし にんじん ねぎ しょうが	しょうゆ 豆板醤 酢		
	しるもの	いもだんごじる	じゃがいも かたくりこ	とりく	たまねぎ にんじん キャベツ	かつお昆布だし 酒 塩 しょうゆ		
	デザート	せとか			せとか			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
6 金	しゅよく &しゅさい	しゃくしなそばろどん	こめ げんまい さとう あぶら ごま かたくりこ	とりく だいちみート	しゃくしな にんじん しょうが	酒 しょうゆ みりん	603	26.4
	ふくさい	やさしいチップス	さつまいも あぶら		れんこん ごぼう	塩		
	しるもの	だいこんのみそじる		とうふ あぶらあげ みそ	だいこん えのき ねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
9 月	しゅよく &しゅさい	カレーピラフ	こめ げんまい あぶら 乳不使用マーガリン	とりく	たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ にんにく	とりからだし 塩 カレー粉 ケチャップ ソース しょうゆ	642	15.9
	しるもの	ポパイスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう えのき	とりからだし 塩 こしょう しょうゆ		
	デザート	なつみかんケーキ	こめこホットケーキミックス さとう 不使用マーガリン あぶら	乳 とうにゅう	なつみかん みかんジュース			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
10 火	しゅよく &しゅさい	ぶたどん	こめ げんまい あぶら さとう	ぶたにく	ごぼう たまねぎ しいたけ したき にんにく しょうが	かつおだし ワイン しょうゆ 酒 みりん 塩	585	25.0
	ふくさい	たくあんあえ	ごまあぶら	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん たくあん	塩 しょうゆ		
	しるもの	ごまつなのみそじる		とうふ あぶらあげ みそ	えのき ごまつな ねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
11 水	しゅよく	ごはん	こめ				617	20.7
	しゅさい	ジャンボぎょうざのあまずあん	ぎょうざのかわ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	とりく だいちみート	はくさい ねぎ いら しょうが にんにく	とりからだし 酒 しょうゆ 塩 こしょう 酢		
	ふくさい	にんじんのきんぴら	ごまあぶら さとう	ぶたにく	にんじん こんにやく いんげん	塩 しょうゆ みりん 酒		
	しるもの	ちゅうかコーンスープ	ごまあぶら かたくりこ	とりく とうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲンサイ	とりからだし 酒 塩 こしょう しょうゆ		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
12 木	しゅよく	ごはん/ひじきふりかけ	こめ ごまぶら さとう	ひじき かつおぶし	ゆかり	酒 しょうゆ みりん	575	22.9
	しゅさい	ほっけフライ	あぶら パンこ こむぎこ	ほっけ		塩 ソース		
	ふくさい	パンサンスー	はるさめ さとう ごまあぶら		にんじん もやし えだまめ	酢 豆板醤 辛子粉 しょうゆ オイスターソース		
	しるもの	たべるスープ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ ごまつな たけのこ ごぼう だいこん にんにく しょうが	とりからだし 豆板醤 酒 みりん しょうゆ		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
13 金	<b>《おはなし給食》『ルパン三世 カリオストロの城』</b> 主人公のルパン三世と次元大介が、取り合いながら食べている『ミートボールスパゲティ』が登場します。							
	しゅよく &しゅさい	ミートボールスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう こめこ	とりく ベーコン だいちみート	たまねぎ にんじん セロリー パセリ トマト にんにく しょうが	塩 こしょう ケチャップ ソース しょうゆ	633	25.6
	ふくさい	イタリアンサラダ	オリーブオイル さとう	ハム	パプリカ キャベツ きゅうり たまねぎ	りんご酢 塩 こしょう しょうゆ ワイン		
	デザート	はるのフルーツヨーグルト	はちみつ さとう	ヨーグルト	いちご みかん りんご ナタデココ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

## ひな祭りの食べ物

### ちらしずし

酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物をちらしたお祝い料理です。

### はまぐりのうしお汁

はまぐりは、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。

### ひしもち

緑・白・桃の3色には、雪の下から新しい芽が出てき、桃の花が咲く春の様子を表していると考えられています。



