令和8年

3月分　学校給食献立表　（13回）

今治市立立花小学校調理場

日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 エネルギーkcal
2（月）	スタミナさんしょくなっとうあえ むぎごはん こうやどうふのごまみそあげ しおこうじレモンなべ ピースの日	ぎゅうにゅう こうやどうふ なっとう・（こんぶ） とりにく とりひきにく みそ	むぎ・こめ・こめこ でんぷん・さとう さんおんとう・ごま すりごま・ごまあぶら こめあぶら	こまつな・しょうが だいこん とうもろこし・にんじん にんにく・しろねぎ・ねぎ はくさい・ほうれんそう もやし・レモン ほししいたけ	612
3（火）	ちらしずし なのはなのおひたし さけのアーモンドあげ わかめのすましじる	ぎゅうにゅう・さけ あつあげ・（こんぶ） わかめ・かつおぶし （けずりぶし） あかいた・たまご	こむぎこ・パンこ こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう アーモンド こめあぶら	えだまめ・キャベツ・ねぎ ごぼう・だいこん たまねぎ・なのはな にんじん・もやし えのきだけ ほししいたけ	679
4（水）	さつまいものスコップコロッケ コッペパン ごぼうとナッツのサラダ はるやさいのポトフ	ぎゅうにゅう とうにゅう・ひじき ぶたにく ぶたひきにく こなチーズ	パン・パンこ さつまいも じゃがいも・さとう さんおんとう アーモンド こめあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・だいこん たまねぎ・なのはな にんじん・パセリ あかピーマン	576
9（月）	カルシウムの日 なのはなごはん こまつなとかんぴょうのごまあえ だいずとひじきのかきあげ にくじゃが	ぎゅうにゅう だいず・（こんぶ） ひじき・しらすぼし （かつおぶし） ぶたにく・たまご	こむぎこ・こめ じゃがいも・さとう さんおんとう ごま こめあぶら	いとこんにゃく・えだまめ さやいんげん・かんぴょう こまつな・たまねぎ なのはな・にんじん ほししいたけ	616
10（火）	ごはん はなやさいのごまずあえ ぶたのしょうがやき けんちんじる FC今治コラボ給食	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ （こんぶ） （にぼし） ぶたにく	こめ・こめこ さといも・さとう はちみつ・ごま ごまあぶら	カリフラワー・かんぴょう ごぼう・たまねぎ にんじん・しろねぎ ねぎ・はくさい ブロッコリー ほししいたけ・しょうが	561
11（水）	防災給食 ひじょうしょくようカレー バナナ かんぱん きりぼしだいこんのすのもの ぶたじる	ぎゅうにゅう・みそ とうふ・あぶらあげ わかめ・（にぼし） （けずりぶし） かにかまぼこ ぶたにく	カンパン さつまいも さんおんとう ひじょうしょくようカレー	こんにゃく・ごぼう きりぼしだいこん にんじん・ねぎ バナナ	585
12（木）	もちむぎごはん しらすとわかめのサラダ せとか メルのガーリックパンこやき コンソメスープ	ぎゅうにゅう わかめ・しらすぼし メルルーサ ベーコン （ガラスープ）	もちむぎ・パンこ こめ・じゃがいも さんおんとう・ごま オリーブオイル ごまあぶら	かんぴょう・キャベツ きゅうり・たまねぎ チンゲンサイ・パセリ とうもろこし・にんじん せとか・にんにく	556
13（金）	じゃことはるキャベツのフリッタータ こめこパン おからいりポテトサラダ トマトクリームペンネ i.i.imabari！ブランド給食	ぎゅうにゅう おから・とうにゅう しらすぼし まぐろあぶらづけ えび・たまご なまクリーム	こめこパン・ペンネ じゃがいも さんおんとう オリーブオイル バター・マヨネーズ	さやいんげん・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・トマト トマトかん・にんにく	681
16（月）	ごはん バンサンスー ぎょうざロール あつあげのちゅうかに	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく ロースハム とりひきにく	こむぎこ・でんぷん はるまきのかわ・こめ はるさめ・さとう さんおんとう アーモンド ごまあぶら こめあぶら	さやいんげん・キャベツ きゅうり・たけのこ・にら にんじん・もやし しょうが・にんにく	687
17（火）	キムチチャーハン かみかみサラダ チョコケーキ せんざんき たまごスープ リクエスト給食	ぎゅうにゅう さきいか・ぶたにく とりにく・たまご （ガラスープ）	こむぎこ・こめ じゃがいも・でんぷん さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら ショコラケーキ	キャベツ・しゅんぎく しょうが・たまねぎ にんじん・キムチ もやし・きくらげ にんにく	667
18（水）	さつまいものプリン きなこトースト きりぼしだいこんのやきそばふう はくさいのスープ	ぎゅうにゅう きなこ・あおのりこ ぶたにく とりひきにく （ガラスープ）	パン さつまいもペースト さとう・こめあぶら マーガリン プリンのもと	キャベツ・たまねぎ きりぼしだいこん にんじん・ねぎ はくさい・ほししいたけ	681

日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 エネルギーkcal
19（木）	むぎごはん だいずこざかな ビビンバのぐ わかめスープ まぜてたべてね	ぎゅうにゅう・わかめ ロースト だいず （こんぶ）・かえりいりこ ぎゅうひきにく ぶたひきにく うずらたまご （ガラスープ）	むぎ・こめ さとう さんおんとう ごま・ごまあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし・きくらげ しょうが・にんにく	603
23（月）	ごはん ごまじゃこサラダ たいのてんぷら こうはくはんぺんじる	ぎゅうにゅう とうふ・（こんぶ） わかめ・しらすぼし （けずりぶし）・たい こうはくはんぺん たまご	こむぎこ・こめ さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・にんじん ねぎ・えのきだけ	581

給食の献立紹介

今年度は、旬を生かした献立を紹介します。【旬の食材：菜の花】

★　菜の花ご飯（９日）　★

＜材料　米２合分＞

米	２合	鶏卵	１個
だし昆布	少々	油	少々
A 酒	小さじ１	B 顆粒和風だし	１ｇ
A 食塩	１ｇ	B 水	大さじ１
菜の花	６０ｇ	B 食塩	少々
うすくちしょうゆ	小さじ１		

＜作り方＞

① 米は洗って、定量の水とだし昆布を入れておく。

② ①にAを加えて軽く混ぜ、炊飯する。

③ 菜の花は、1cm程度に切って茹で、水気を切る。

④ ③にうすくちしょうゆをかけて、軽く混ぜる。

⑤ 鶏卵にBを入れてよく混ぜ合わせる。

⑥ 鍋に油を入れて、⑤をかき混ぜながら炒める。

⑦ 炊きあがったご飯に、④と⑥を混ぜて盛り付ける。

給食から、どんなことを学びましたか？

引用：「いらすとや」
学校給食2024年２月号

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。学校給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食も、あと少しで終わりです。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。この１年間を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を過ごしましょう！

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。

引用：「学校給食2026年２月号」

今治市では、「学校給食摂取基準」に基づき、身体計測のデーターから各学校（学年・クラス）ごとに基準を作成し、給食を提供しています。毎日の栄養価は、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。