

令和7年度 3月のこんだてひょう

保谷第二小学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質
2月	ご飯	○		精白米		619 kcal
	鯉のあずま煮		かつお	でんぷん, 米油, 三温糖, 白ごま		29.1 g
	白菜のおひたし				はくさい, こまつな, にんじん	
	具だくさん汁		油揚げ, 刻み昆布, みそ	さつまいも	だいこん, にんじん, ねぎ, こまつな	
3火	菜の花ちらしずし	○	鶏肉, かまぼこ, たまご	精白米, 三温糖, 米油	干し椎茸, 和種なばな	577 kcal
	すまし汁			てまり麩	たけのこ, にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	21.0 g
	いちごケーキ		たまご, 調理性牛乳	薄力粉, 三温糖, バター	いちご	
4水	ココア揚げパン	○		ショートニング, 米油, 三温糖		592 kcal
	ABCミネストローネ		豚肉, ベーコン, ひよこまめ	米油, じゃがいも, マカロニ	ホールトマト, 玉葱, にんじん, キャベツ, さやいんげん	19.6 g
	コールスローサラダ			米油	キャベツ, にんじん, ホールコーン, パセリ	
5木	まぜまぜビビンバ	○	豚肉, たまご	精白米, 押麦, 米油, 三温糖, ごま油, ごま	しょうが, にんにく, ぜんまい, プラックマハ もやし, にんじん, ほうれんそう	641 kcal
	肉団子と野菜のスープ		豚肉, 鶏肉	でんぷん, 緑豆はるさめ	玉葱, しょうが, はくさい, にんじん, ねぎ, 干し椎茸, ほうれんそう	25.7 g
	ぼんかん				ぼんかん	
6金	ご飯	○		精白米		601 kcal
	焼きししやも		子持ちししやも			26.6 g
	新じゃがの煮物		豚肉, 焼き竹輪	じゃがいも, こんにやく, 米油, 三温糖	玉葱, にんじん, さやえんどう	
	みそ汁		油揚げ, 乾燥わかめ, みそ		えのきたけ, 玉葱	
	デコボン				デコボン	
9月	セルフ照り焼きサンド	○	鶏肉	丸パン, ごま	にんにく, しょうが, キャベツ	572 kcal
	マカロニのクリーム煮		ベーコン, 鶏肉, 調理性牛乳, 生クリーム	マカロニ, じゃがいも, 薄力粉, バター, 米油	玉葱, にんじん, マッシュルーム, ほうれんそう	26.5 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	
10火	赤米入り粟ごはん	○	あずき(乾)	精白米, もち米, 赤米, もちあわ, 栗の甘露煮		560 kcal
	ますのしそみそ焼き		鱈, みそ, 麦みそ	三温糖, ごま	しょうが, しそ葉	28.7 g
	縄文鍋		豚肉	でんぷん, じゃがいも	しょうが, こねぎ, だいこん, にんじん, 玉葱, 山菜ミックス(水煮), ごぼう, 干し椎茸	
11水	キムチラーメン	○	豚肉	蒸し中華めん, 米油, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, プラックマハ もやし, キャベツ, はくさいキムチ, なら, ねぎ	587 kcal
	ジャンボ餃子		豚肉	ぎょうざの皮, ごま油, でんぷん, 米油	なら, キャベツ, ねぎ, しょうが, にんにく	23.9 g
	いちご				いちご	
12木	ご飯	○		精白米		645 kcal
	元気みそ(ふきのとう)		みそ	米油, 三温糖	しょうが, ねぎ, にんじん, 干し椎茸, ふきのとう	28.2 g
	高野豆腐の卵焼き		鶏肉, 凍り豆腐, たまご	きびさとう	しょうが, にんじん, 干し椎茸, ねぎ	
	豚汁		豚肉, 豆腐, 油揚げ, みそ	米油, じゃがいも, こんにやく	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	
13金	チキンカレーライス	○	鶏肉	精白米, 押麦, 米油, じゃがいも, 薄力粉, バター	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ブルーベリー	714 kcal
	バリバリサラダ			米油, 三温糖, ワンタンの皮, 米油	キャベツ, レタス, にんじん, きゅうり	18.7 g
	サイダーポンチ			三温糖, サイダー	パイン缶, 黄桃缶詰, みかん缶, レモン	
16月	あけぼのスパゲティ	○	鶏肉, 調理性牛乳, 粉チーズ, 生クリーム	スパゲティ, 米油, 薄力粉, バター	にんにく, 玉葱, にんじん, ホールトマト, こまつな	590 kcal
	やさいスープ		豚肉	米油	かぶ根, キャベツ, にんじん, 玉葱, かぶ(葉)	21.5 g
	スイートポテト		たまご, 生クリーム	さつまいも, 三温糖, バター		
17火	野菜ジュース	○			野菜ジュース	666 kcal
	赤飯		小豆	精白米, もち米, ごま		20.9 g
	鶏のからあげ		鶏肉	でんぷん, 薄力粉, 米油	しょうが, ねぎ, にんにく	
	和風サラダ			米油, 三温糖, 白ごま	キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん	
	すまし汁		かまぼこ		たけのこ, にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	
	おかしな目玉焼き		粉寒天, 乳酸菌飲料		黄桃缶	
18水	ご飯	○		精白米		586 kcal
	真鯛のみぞれあんかけ		まだい	米粉, 米油, 押麦, でんぷん	だいこん, えのきたけ, にんじん	27.3 g
	くきわかめのあえもの		くきわかめ	米油, ごま油	プラックマハ もやし, にんじん, きゅうり	
	五目汁		鶏肉, かまぼこ	でんぷん, つきこんにやく, 玉ふ	にんじん, だいこん, ねぎ, 水菜	
19木	乳酸菌飲料	○	ジョア(プレーン)			635 kcal
	米粉パン			米粉パン		28.9 g
	ラザニア		豚肉, 調理性牛乳, シュレットチーズ	オリーブ油, 薄力粉, バター, 米油, ぎょうざの皮	玉葱, にんにく, ホールトマト, パセリ	
	ジュリエンスープ		ベーコン	米油	キャベツ, 玉葱, にんじん, セロリ, こまつな	
	セレクトアイス		豆乳アイス(バナナ味, チョコ味, いちご味)			

※材料の都合により、メニューが変わることがあります。

ランチタイム

3月

令和8年2月26日
西東京市立保谷第二小学校
校長 斉藤 境 栄

木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。みんなと一緒に思い出に残る楽しい給食時間を過ごせるといいですね。

6年生は、いよいよ卒業です。寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸を膨らませていくことと思います。小学校生活を振り返りながら、1日1日を大切に過ごしてほしいです。



今月の給食目標は、「楽しい会食をしよう」です。今年度最後の月です。給食時間が楽しい思い出になるように、マナーを守ってみんなで楽しく食事をしましょう。

～3月の給食より～

- 3日・・・【菜の花ちらしずし】【すまし汁】ひなまつりの献立です。すまし汁には、てまり麩が入ります。
- 10日・・・【赤米入り栗ごはん】【ますのしそみそ焼き】【縄文鍋】縄文時代をイメージした献立です。東伏見にある下野谷遺跡は、平成27年3月10日に一部が国史跡に指定されました。
- 19日・・・【アイスセレクト】3学期最後の給食は、アイスのセレクトを行います。今回は、豆乳アイス【バニラ・チョコ・いちご】の3種類から一つを選びます。豆乳アイスは、乳・卵不使用のアイスです。
- 4日・5日・9日・・・保谷第二小学校の給食委員会と柳沢中学校の3年生でリクエスト給食のアンケートを実施しました。11日・13日・17日 今月は、ランクインしたメニューを多く取り入れました。アンケート結果は以下のとおりです。

リクエスト 給食結果	保二小			柳沢中（3年生）		
	1位	2位	3位	1位	2位	3位
主食	ココア揚げパン	キムチラーメン	二色サンド	ラーメン	揚げパン	カレーライス
おかず	パリパリサラダ	鶏のから揚げ	UFO餃子（ジャンボ餃子）	ジャンボ餃子	鶏のから揚げ	鶏の照り焼き
汁もの	コーンスープ	ABCミネストローネ	肉団子スープ	パリパリサラダ	肉団子スープ	ワンタンスープ
デザート	サイダーボンチ	ブラウニーケーキ	おかしな目玉焼き	フルーツボンチ	ケーキ	ミルクコーヒ

3月3日「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、人形の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

ひしもち



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、桃の花が咲く様子を表現しているときれいですが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

ひなあられ



もとはひしもちを砕いて作られています。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。

白酒



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。

ちらしずし



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寿司。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。

はまぐりのうしお汁



はまぐりは、対になった貝殻でないこと、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。

各地のひな菓子



おしちもん
(愛知県)



いがまんじゅう
(愛知県西河地域)



ひちぎり
(京都府)



おいり
(鳥取県)



からすみ
(岐阜県)



くぢもち
(山形県)



ひなまんじゅう
(岩手県)



うずまきもち
(香川県)

お忘れないでね



卒業生はもうすぐ最後の給食です。これからも食べることを大切に！

今月の地場食材

小松菜
(向台町 田倉農園より)

西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」