

3がつ よていこんだてひょう

2026年3月 甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくち メモ	
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとなる)		
2月		こどもパン				パン	大根は、冬が旬の野菜です。一般的に出回っている大根は、「青首大根」と呼ばれる品種です。大根は、土の中で育ちますが、地上に出ている部分が緑色になるため、「青首大根」と呼ばれます。	
		きのこソースハンバーグ	こしょうワインビーフ ぶたにく たまご なまクリーム	たまねぎ にんにく しょうが しめじ えのきたけ マッシュルーム		パンこ オリーブオイル さとう		
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		ドレッシング		
		ココロコだいこんスープ	ウインナー	にんじん たまねぎ だいこん えだまめ		じゃがいも		
3月	ひな祭り給食	ちらしずし	たまご えび	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ さやえんどう		こめ さとう	ひなまつりは、桃の節句ともいい、ひな人形を飾って女の子の成長と幸せを願います。ちらし寿司やまぐりのお吸い物、ひしもちやひなあられを行事食として食べる風習があります。	
		チーズはんぺんフライ	はんぺん チーズ			こむぎこ パンこ あぶら		
		なのはなのごまあえ	いとかまぼこ	キャベツ なのはな きゅうり にんじん		ごま		
		すましじる	かつおぶし ぶ	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ		かたくりこ		
		ももゼリー				さとう		
4月	水	ミルクパン				パン	スイートスプリングは、温州みかんとはさくから生まれたかんぎつ類です。さわやかな春の香りと甘みが特徴です。	
		さけのマヨたまやき	さけ たまご チーズ	たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ		
		はなやさいサラダ		ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし にんじん		ドレッシング		
		ミネストローネ	ウインナー こなチーズ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ		オリーブオイル じゃがいも		
		スイートスプリング		スイートスプリング				
5月	木	むぎごはん				こめ むぎ	今日の主菜は「サバ」です。サバは、背中が青く、おなか白い色をしています。これは、上から見ると海の色にまぎれ、下から見ると太陽の光に溶けておむように工夫されており、外敵から身を守るための知恵です。	
		さばのあまからやき	さば みそ	にんにく しょうが		さとう		
		だいこんのそぼろに	とりにく	しょうが だいこん にんじん えだまめ		さとう かたくりこ		
		ぶたにくともやしのみそしる	にほし ぶたにく みそ	にんじん もやし ねぎ				
6月	金	ステッキパン				パン	クリスピーチキンのサクサクの秘密は、コーンフレークの衣です。よくかむと、頭の働きがよくなったり、虫歯になりにくくなったり、体に良いことがたくさんあります。	
		クリスピーチキン	とりにく	しょうが にんにく バジル		こむぎこ コーンフレーク パンこ あぶら		
		マカロニサラダ	ハム	ブロッコリー きゅうり にんじん		マカロニ ノンエッグマヨネーズ ドレッシング		
		ジュリアンヌスープ	かにかまぼこ	たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ こまつな				
		ジョアブルーベリー	にゅうさんいんりょう					
9月		日本全国味めぐり給食 ~新潟県~						
		むぎごはん					こめ むぎ	今月の味めぐり給食は、新潟県です。タレカツは、新潟県で親しまれているソウルフードで、揚げたトンカツを醤油ベースのタレに浸した料理です。また、「ルレクチェ」は、洋梨の品種名で、新潟県で栽培が盛んです。
		タレカツ	ぶたにく				こむぎこ パンこ あぶら さとう	
		おかかあえ	かまぼこ かつおぶし	キャベツ もやし ほうれんそう にんじん		さとう		
		くるまふのみそしる	にほし みそ くるまふ わかめ	たまねぎ えのきたけ ねぎ				
ルレクチェゼリー		ルレクチェ		さとう				
10月	火	とんこつラーメン	ぶたにく なんと	にんにく しょうが にんじん きくらげ キャベツ ねぎ いら		ちゅうかめん あぶら ごま	ラーメンのスープは、様々な味があります。その美味しさのもととなる「だし」にも、色々な種類があります。煮干しや昆布などの魚介だし、鶏や豚骨を使ったものなどがあります。今日は、コクのある豚骨味です。	
		にくまん	ぶたにく	たまねぎ たけのこ		こむぎこ さとう		
		もやしのちゅうかサラダ	たまご とりにく	もやし きゅうり にんじん		さとう ごまあぶら		

※行事や食材の都合などにより、献立内容が変更になることがあります。

3がつ よていこんだてひょう

2026年3月 甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくちメモ
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとになる)	
11	水	むぎごはん	○			こめ むぎ	今日の主菜は「鶏肉の塩こうじ焼き」です。「こうじ」とは、米にこうじ菌を加えて発酵させたもので、みそや醤油を作るときに使われます。「こうじ」に塩を加えた「塩こうじ」は、うまみがあり、肉を柔らかくする効果があります。
		とりにくのしおこうじやき		とりにく			
		はくさいのおひたし		あぶらあげ	はくさい もやし こまつな にんじん	さとう	
		いしかりじる		にぼし とうふ みそ さけ	にんじん だいこん しめじ ねぎ	じゃがいも	
12	木	セルフフィッシュバーガー	○	ホキ たまご	たまねぎ パセリ	パン パンこ こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎは、生の状態だと辛みが強いです。ところが、加熱することで、辛味成分がなくなっていき、甘みが強くなります。今日の汁物は、玉ねぎをしっかりと炒めて作ったオニオンスープです。
		スモークチキンサラダ		とりにく	キャベツ ブロccoli きゅうり にんじん	ドレッシング	
		オニオンスープ		ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん パセリ		
13	金	カレーライス	○	ふたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ	カレーは、もともとインドの料理ですが、とろみの付いたカレーや、様々なスパイスをブレンドしたカレー粉は、イギリスから日本に伝わったと言われています。
		かいそうサラダ		いとかまぼこ わかめ つのまた くきわかめ こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん かんてん		
		マスカットヨーグルト		ヨーグルト	アロエ マスカット		
16	6年生リクエスト給食	わかめごはん	○	わかめ		こめ むぎ	今日は、6年生のリクエスト給食です。豚汁は、5・6年生の高学年で人気でした。野菜や肉のうまみがたっぷり溶け込んだ美味しさを味わってください。
		とりにくのからあげ		とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら	
		チョレギサラダ		わかめ のり	サニーレタス レタス きゅうり パプリカ	ドレッシング	
		とんじる		ふたにく にぼし とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	あぶら じゃがいも	
		フルーツポンチ			パインアップル みかん おうとう ナタデココ	さとう	
17	火	こくとうパン	○			パン くらざとう	クラムチャウダーは、あさりの入ったクリームスープのことです。あさりには、血液を作るのに必要な「鉄分」が多く含まれています。鉄分は、成長期のおみなさんの体をつくるためにも、体力をつけるためにも大切な栄養素です。
		しろみざかなのパンこやき		ホキ こなチーズ	パセリ	ノンエッグマヨネーズ パンこ	
		イタリアンサラダ			キャベツ カリフラワー きゅうり にんじん	マカロニ ドレッシング	
		クラムチャウダー		あさり スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	オリーブオイル じゃがいも ホワイトルウ コーンスープのもと	
18	水	てんどん	○	えび たまご	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら	今日は、卒業を控えた6年生のための「卒業祝い給食」です。江戸時代に庶民の味として全国に広まった天ぷらですが、油が貴重な時代もあったことから、祝い事で食べる特別な料理としても扱われています。今日は、かき揚げとえび天をごはんの上に乗せ、天つゆをかけて食べてください。
		いそかあえ		のり	もやし はくさい ほうれんそう にんじん	ノンエッグマヨネーズ さとう	
		かきたまじる		かつおぶし とうふ たまご	にんじん しめじ みつば	かたくりこ	
		シュークリーム		ぎゅうにゅう たまご		こむぎこ さとう ココア	
23	月	はちみつパン	○			パン はちみつ	今日は、今年度最後の給食です。この1年で、苦手なものに挑戦する姿や、残さず食べようとする姿がたくさん見られ、給食の時間にもみなさんの成長を感じました。来年度も感謝の気持ちを大切にしながら、楽しく給食を食べましょう。
		チリコンカン		ふたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース	あぶら さとう マカロニ	
		ポトフ		とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも	
		チーズケーキ		クリームチーズ たまご ヨーグルト なまクリーム		さとう こむぎこ ビスケット	