

3月給食たより

令和8年2月27日
江東区立第三砂町小学校
校長 浅野 努

1年間、ありがとうございました

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりするなど、一人一人が大きく成長した様子がかえります。



今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいです。

3月の給食目標

1年をふいかえろう

日ごろの食生活を振り返ろう!



3月の給食紹介



★ひな祭り献立 (3日)

3日はひな祭りです。桃の節句ともいい、女の子の健やかな成長を願うお祭りです。彩りきれいな「ちらし寿司」と桜の形のかまぼこが入った「すまし汁」、赤白緑の白玉を入れたフルーツポンチなど、ひな祭り献立です。

★6年生考案メニュー (10日、11日、12日)

昨年12月頃に家庭科の授業で学習したことをもとに、児童がグループに分かれてバランスの良い食事を考えました。どれもとても上手な献立だったのですが、全体のバランスをみて給食に取り入れました。



★進級と卒業のお祝い献立 (23日)

今年度最後の給食は、進級と卒業のお祝いの意味をこめて赤飯と、すだちを使った巣立ち和え、お祝いのかまぼこが入ったすまし汁を給食室で作ります。



月	火	水	木	金
2日 ・スパゲティナポリタン ・のり塩フライドポテト ・白菜とベーコンのスープ 5-2リクエスト	3日 ひな祭り行事食 ・ちらし寿司 ・桜かまぼこのすまし汁 ・ひな祭りポンチ 	4日 ・ごはん ・さわらの照り焼き ・小松菜のじゃこ炒め ・もずくと具だくさんみそ汁	5日 ・ナンピザ ・白菜のクリーム煮 ・マッシュポテト	6日 ・ごはん ・じゃがいものそぼろ煮 ・チーズと野菜のサラダ ・サイダーとぶどうの2-2リクエスト 2色ゼリー
9日 1-3リクエスト ・ビスキュイパン ・たらの米粉シチュー ・キャロットソースサラダ	10日 6-1考案メニュー ・ごはん ・マーボー豆腐 ・海草サラダ	11日 6-2考案メニュー ・ごはん ・鶏のからあげ ・もやしのナムル ・豚汁	12日 6-3考案メニュー ・混ぜオムライス ・ひよこ豆入りサラダ ・ABCマカロニスープ ・みかん	13日 ・ねぎ塩焼きそば ・わかめの中華スープ ・さつまいものごま揚げ
16日 ・ごはん ・鮭の黄金みそ焼き ・小松菜とひじきの香味和え ・じゃがいものすり流し汁	17日 2-1リクエスト ・ココア揚げパン ・ソーイポタージュ ・ジンジャードレッシング ・清見オレンジ	18日 ・黒米入りごまごはん ・いかのかりん揚げ ・ごまおひたし ・さつま汁	19日 ・かつカレーライス ・オニオンドレッシング ・いちご 2-3&3-1&3-2リクエスト サラダ	20日 春分の日 給食なし
23日 卒業祝い給食 ・赤飯 ・ほうれん草入り卵焼き ・巣立ち和え ・お祝いすまし汁 	卒業式 給食なし	修了式	卒業おめでとう 牛乳は毎日つきます。	

※天候や行事、予算によって献立内容を変更する場合があります。

【配布用献立表】

2026年 3月 0: 通常献立

江東区立第三砂町小学校

日	献立名	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	たんぱく質
2月	牛乳 スバゲツチイナホリタン のり塩コラーゲンポテト 白菜とパセリのスープ	★牛乳(飲用)、豚モモ ★粉チーズ、ウイッチー あとのり、ベークン	スバゲツチイ(乾)、オリーブ油 油、じやがいも、コーンスターチ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、マッシュルーム(缶) ピーマン、はくさい	674 kcal 26.0 g
3月	牛乳 ちらしずし 桜かまぼこのすまし汁 ひな祭りポンチ	★牛乳(飲用)、油揚げ、削り節 ★鶏卵、刻みのり、出し昆布 厚削り、豆腐(木綿) ちらしかまぼこ(卵白不使用)	米、砂糖、油、白玉(冷凍) 白玉粉	かんぴょう(乾)、干ししいたげ にんじん、ごまつな、だいこん ねぎ、みかん(缶) パイン(缶)、黄緑缶	631 kcal 21.6 g
4月	牛乳 ごはん さわらの照り焼き 小松菜のじゃこ炒め もずくと真だくさんみそ汁	★牛乳(飲用)、さわら ちりめんじゃこ、削り節 もずく(塩蔵、塩抜き)	米、砂糖、コーンスターチ サラダ油、ごま油、白ごま じやがいも、板こんにやく	しょうが、ごまつな、ごぼう にんじん、だいこん、ねぎ	624 kcal 38.2 g
5月	牛乳 ナンピザ 白菜のクリーム煮 マッシュポテト	★牛乳(飲用)、ベークン ★ピザ用チーズ 鶏むね肉(皮つき若鶏)、★牛乳 生クリーム	ナン、油、砂糖、★バター 小麦粉、じやがいも	にんにく、たまねぎ、トマト缶詰 マッシュルーム(缶)、ピーマン にんじん、マッシュルーム(缶) はくさい、フロッキー スオートコーン缶ホール	604 kcal 28.6 g
6月	牛乳 ごはん じやがいものぼろ煮 チャーシューと野菜のサラダ サイダーとぶどうの混ぜゼリー	★牛乳(飲用)、豚モモひき肉 ひよこまめ(乾) ★ピザ用チーズ、ブター	米、油、じやがいも、板こんにやく 砂糖、サラダ油	しょうが、にんじん、たまねぎ 干ししいたげ、(乾)グリーンピース キヤベツ、もやし、スオートコーン ごまつな、レモン(果汁、生) ぶどうジュース(100%)	650 kcal 22.0 g
9月	牛乳 ピエキュイパン たらの米粉シチュー キャロットソテーサラダ	★牛乳(飲用)、★鶏卵 ベークン、たら、★牛乳 生クリーム	★丸パン、★バター ★アーガーリ、三温糖 ★アーモンド(殻)粉末 小麦粉、油、じやがいも、砂糖	たまねぎ、にんじん、エリンギ フロッキー、キヤベツ、もやし スオートコーン缶ホール きゅうり	618 kcal 26.9 g
10月	牛乳 ごはん ソーポエ豆腐 海草サラダ	★牛乳(飲用) 豚肩(脂身付)、挽き肉、削り節 豆腐(木綿) 海藻ミックス	米、油、砂糖、コーンスターチ ごま油、サラダ油、白ごま	にんにく、しょうが、ねぎ たまねぎ、にんじん、皮つき、生) 干ししいたげ、たけのこ(缶) キヤベツ、きゅうり スオートコーン缶ホール、にんじん	650 kcal 28.1 g
11月	牛乳 ごはん 鶏のからあげ もやしのナムル	★牛乳(飲用)、鶏肉モモ 出し昆布、削り節、油揚げ	米、油、米粉、コーンスターチ ごま油、白ごま、板こんにやく じやがいも	にんにく、しょうが、ねぎ ごまつな、にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ	652 kcal 26.3 g
12月	牛乳 混ぜオムライス ひよこ豆入りサラダ A&Oカロナース みかん	★牛乳(飲用)、鶏むね肉 ソース、ハム、★鶏卵 ひよこまめ(乾) 鶏肉モモ(皮付き)、ウインナー	米、★バター、油、サラダ油 ごま油、砂糖、オリーブ油 じやがいも アルファベットデカロニ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム (缶)グリーンピース、キヤベツ きゅうり、★セロリ、にんじん パセリ(乾)、みかん	668 kcal 26.3 g
13月	牛乳 ねぎ塩焼きそば わかめの中華スープ さつまいものごま揚げ	★牛乳(飲用)、豚肩(脂身付き) 削り節、生わかめ、★鶏卵、★牛乳	油、むし中華めん(油付き) ごま油、さつまいも、小麦粉 砂糖、白ごま	にんにく、キヤベツ、もやし にんにく、ねぎ、レモン(全果、生) 万能ねぎ、にら、しょうが ごまつな	628 kcal 23.6 g
16月	牛乳 ごはん 鶏の黄金みそ焼き 小松菜とひじきの香味和え じやがいものすり蒸し汁	★牛乳(飲用)、鶏 さむじき(むね身、乾) 出し昆布、削り節 豚肩(脂身付き)、豆腐(木綿)	米、油、★マヨネーズ、ごま油 白ごま、じやがいも	しょうが、にんにく、もやし ごまつな、にんじん、だいこん ねぎ	591 kcal 28.7 g
17月	牛乳 ココア揚げパン ソーイボタージュ ジュンキョードレッシングサラダ	★牛乳(飲用)、ベークン 大豆、★牛乳	油、★ココアパン、砂糖、 クワンニュー糖、小麦粉、サラダ油	たまねぎ、しょうが、しめじ パセリ、キヤベツ、にんじん だいこん、スオートコーン缶 蒲貝オレシジ	636 kcal 21.1 g
18月	牛乳 黒米入りごまごはん いかのかりん揚げ ごまおひたし さつま汁	★牛乳(飲用)、★いか(短冊) 削り節、出し昆布 鶏皮鶏肉胸(皮付き) 豆腐(木綿)、油揚げ	米、黒米、黒ごま、油、米粉 コーンスターチ、砂糖、白ごま ごま油、さつまいも	しょうが、レモン(全果、生) はくさい、もやし、ごまつな ごぼう、にんじん、だいこん ねぎ	621 kcal 29.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

日	献立名	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	たんぱく質
19月	牛乳 かつカレーライス オニオンレソングラサダ いちご	★牛乳(飲用)、豚こま 豚モモ(脂つき)	米、油、小麦粉、生パン粉 サラダ油、ごま油、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、キヤベツ、きゅうり、ご スオートコーン缶ホール、いちご	674 kcal 23.5 g
23月	牛乳 赤飯 ほうれん草入り照り焼き 栗立ち和え お祝いすまし汁	★牛乳(飲用)、あずき ★鶏卵、糸かきかつお、出し昆布 削り節、豆腐(木綿)、鰯なると	米、もち米、黒ごま、油、砂糖 ごま油	スオートコーン缶ホール ほうれん草、だいこん きゅうり、すだち(果汁、生) にんじん、えのきたけ、ねぎ ごまつな	586 kcal 25.7 g