

3月 献立表(前半)

3学期は、卒業を控えた6年生のリクエストメニューが給食に登場します！
献立で下線が引いてあるメニューが、リクエストに挙がったメニューです！

台東区立 千束小学校
校長 山宮 秀和
栄養教諭 善方 祐望

日	献立名	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	熱や力の元になる (炭水化物・油)	体の調子を整える (ビタミン)	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 (9年生)
2月	生産者とつながる献立 きなこあげパン ポークビーンズ りんご酢サラダ 八木下さんちの津之輝 牛乳	きな粉 大豆、ベーコン、豚肩角切り肉	揚げ油、コッペパン、砂糖 オリーブ油、有塩バター、じゃがいも、三温糖、でんぷん サラダ油、砂糖	にんにく、玉葱、にんじん、ホールトマト缶、トマト、ビュレ キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな、玉葱 津之輝	2月の給食に出た「たまみ」という柑橘類を覚えていませんか？ この日は、そのときのたまみの生産者である、神奈川県小田原市の「八木下農園」さんが栽培された「津之輝（つのかがやき）」という果物が登場です。 清見オレンジ・興津早生・アンコールを掛け合わせてできた柑橘類で、2009年に品種登録されました。皮が薄いので、むきやすく、濃厚な甘みが特徴です。育成地の長崎県口津の「津」と、果実に光沢があることが名前の由来になっています。（引用：果物情報サイト 果物ナビ https://www.kudamononavi.com/zukan/citrus/tsunokagayaki 2026.02.25）	704 kcal 28.5 g
	ひな祭り献立 & 千束幼稚園体験給食 ひな祭りちらし寿司 さわらの桜葉焼き 菜の花のおかか和え 手毬麩入りすまし汁 ひしもち3色ゼリー 牛乳	ちらしかまぼこ(卵不使用) さわら けずり節破片状 だし昆布 粉寒天、調理用牛乳 飲用牛乳	精白米、三温糖、白ごま 砂糖、でんぷん 玉麩 砂糖	にんにく、れんこん、かんぴょう(乾)、干し椎茸、さやいんげん 桜花塩漬 キャベツ、もやし、和種なばな だいこん、えのきたけ、糸みつば いちご	ひな人形や桃の花を飾り、女の子の成長と幸せを願ってお祝いする日ですね。行事食には、旬の食材を使ったちらし寿司や、はまぐりのうしお汁、ひしもち、ひなあらねなどが、それぞれ願いを込めて食べられます。 また、この日の西京焼きに使われている「さわら」は出世魚で、「さごし→さごち→さわら」と名前が変わります。4月から新しい学年になる子供たちを出世魚でお祝いしたいと思います。	553 kcal 25.4 g
4水	東京都だって地産地消献立(抹茶、TOKYO X) & ☆旬を味わう(うすい豆)☆ & ○親子食育体験(さやむき)○ うすい豆のご飯 東京都産抹茶衣のちくわ揚げ TOKYO Xの焼き肉サラダ かきたま汁 牛乳	精白米、もち米 焼き竹輪、揚げ油、小麦粉 豚こま肉 厚けずり節、木綿豆腐、卵 飲用牛乳	精白米、もち米 揚げ油、小麦粉 サラダ油、糸こんにゃく、砂糖、白すりごま でんぷん	うすい豆 にんにく、しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん 玉葱、こまつな	「うすい豆」とは、えんどう豆の一種で、グリーンピースを品種改良したものです。関東ではあまりなじみがありませんが、関西では昔から春の味覚として親しまれてきました。親子食育体験でさやむきをしてもらったものをご飯といっしょに炊き込みます。 また、この日のちくわの衣には東京都瑞穂町の西村園さんの抹茶を使います。さらに、サラダに入る豚肉は、「トウキョウエックス」という東京都で育ったブランド豚を使います。千束小学校では初登場です。上質な香り、ほのかな甘み、さっぱりとした脂肪が特徴です。	625 kcal 29.4 g
	イタリア料理～ミラノ・コレティナ2026パラリンピック冬季競技大会を応援しよう～ & ○オーガニック給食○ アーリオ・オーリオ・ペペロンチーノ エコなミネストローネスープ オーガニックなキャラメルポテト 牛乳	豚こま肉、ベーコン、ツナ ベーコン さつまいも、揚げ油、三温糖、有塩バター 飲用牛乳	スパゲティ、オリーブ油 オリーブ油	にんにく、玉葱、キャベツ、ふなしめじ、えのきたけ、ピーマン、鷹の爪 にんにく、玉葱、かぶ、トマト 玉葱、こまつな	3月6日～3月15日にイタリアでパラリンピックが開催されます。2月にはミラノ・コレティナ2026冬季オリンピックが開催されていました。給食でもそれに合わせて開催国であるイタリアの料理を選びました。 イタリア料理によく使われるトマトやオリーブオイルは、ナポリなど南イタリアで特によく使われる食材です。日本で「ペペロンチーノ」と呼ばれているパスタは正式には「アーリオ・オーリオ・ペペロンチーノ」といいます。「アーリオ」はにんにく、「オーリオ」はオリーブオイル、「ペペロンチーノ」は唐辛子という意味です。「ミネストローネ」はイタリアの伝統的な具だくさんのスープです。（引用：明治の食育「比べてみよう！世界の食文化」 https://www.meiji.co.jp/meiji-shokukoku/worldculture/italia/ 2026.02.25）	585 kcal 20.8 g
6金	東京都だって地産地消献立(うど) & ☆旬を味わう(新じゃが)☆ ご飯 新じゃがのそぼろ煮 東京うどとほうれん草のごま和え きゃべつのみそ汁 牛乳	精白米 厚けずり節、豚ひき肉、鶏ひき肉 焼き竹輪 油揚げ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米 サラダ油、じゃがいも、三温糖、でんぷん 白すりごま、砂糖	にんにく、玉葱 ほうれんそう、うど、にんじん キャベツ、えのきたけ	うどは東京都でもとれる山菜で、土から顔を出したばかりの新芽や、ある程度育った茎や若葉、つぼみなどの部分を食べます。特有の香りとほのかな苦みが特徴で、また、シャキシャキとした歯ごたえをしています。 この日のうどは、昨年度と同じ、立川市でとれたものを使う予定です。	561 kcal 21.6 g
	教科関連献立(2年生 国語「ようすをあらわすことば」) & ☆ラッキーにんじんで☆ ご飯 ジャンボ揚げぎょうざ 中華わかめスープ 宝石みたいなフルーツポンチ 牛乳	精白米 揚げ油、ぎょうざの皮16センチ、ごま油、でんぷん、小麦粉 豚ひき肉 木綿豆腐、生わかめ 砂糖 飲用牛乳	精白米 揚げ油、ぎょうざの皮16センチ、ごま油、でんぷん、小麦粉 ごま油 砂糖	にんにく、しょうが、にら、長ねぎ、キャベツ しょうが、たけのこ(レトルト)、長ねぎ パイン缶、イチビット、みかん缶、黄桃缶、ダイス	2年生は国語の「ようすをあらわすことば」という単元で、たとえば言葉の響きを使ってくわしく様子を表すことを学習しました。 この授業の中で、3月に出る料理のメニュー名を考えてくれたので、献立に取り入れました。フルーツポンチは他にも「しゅわしゅわカラフルフルーツポンチ」「あまあまフルーツポンチ」「ひやひや天国フルーツポンチ」「ブルブル度120%フルーツポンチ」などおもしろい名前がたくさんありました。	683 kcal 21.0 g
9月	教科関連献立(2年生 国語「ようすをあらわすことば」) & ○親子食育体験(筋とり)○ チーズがびよんピザトースト スナップえんどうサラダ かぶといものスープ 牛乳	ベーコン、ナチュラルチーズ ごま油、サラダ油、砂糖、白すりごま ベーコン 飲用牛乳	食パン、サラダ油 ごま油、サラダ油、砂糖、白すりごま じゃがいも	にんにく、玉葱、トマト、ビュレ、ホールトマト缶、ピーマン とうもろこし(冷凍)、スナップえんどう、きゅうり、キャベツ にんにく、玉葱、にんじん、かぶ、かぶ(葉)	9日に引き続き、2年生がピザトーストの名前を考えてくれました。ほかに「ぎょうざとろけるピザトースト」「とろとろピザトースト」「のぼしたらハンモックみたくピザトースト」などたくさん名前が挙がりました。ただの「ピザトースト」というよりも、様子を表す言葉を使ったほうが、おいしそうに感じられますね。また、サラダに使うスナップえんどうは、朝の親子食育体験で筋とりしてもらったものを使用します。旬の食材に触れる機会を大切にしたいですね。	515 kcal 21.7 g
	☆東北地方応援献立☆ 油麩丼 三陸産わかめのサラダ こづゆ風 シュワシュワゼリー 牛乳	卵 わかめ(生) 厚けずり節、だし昆布 粉寒天 飲用牛乳	精白米、油麩、砂糖、でんぷん 砂糖、ごま油 玉麩、こんにゃく 砂糖	玉葱、にんじん、干し椎茸、長ねぎ キャベツ、きゅうり にんにく、だいこん、えのきたけ、干し椎茸 パイン缶、イチビット	東日本大震災から今年で15年が経ちました。東北地方の料理を食べ、その土地の料理を知ること、応援のひとつです。今回は、津波の被害も大きかった宮城県(台東区の姉妹都市である大崎市がある県でもあります)、原発事故でも大きな被害を受けた福島県の料理を選びました。油麩は宮城県で食べられている油で揚げた麩のことです。カツ丼のカツの代わりに油麩を使い、卵でとじた料理が「油麩丼」です。「こづゆ」は福島県の郷土料理でホタテの干し貝柱で出汁をとった具だくさんのしょうゆベースの汁物です。また、サラダに使っているわかめは、東北地方の三陸でとれたものを使っています。	596 kcal 21.6 g

3月 献立表(後半)

3学期は、卒業を控えた6年生のリクエストメニューが給食に登場します！
献立で下線が引いてあるメニューが、リクエストに挙がったメニューです！

台東区立 千束小学校
校長 山宮 秀和
栄養教諭 善方 祐望

日	献立名	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	熱や力の元になる (炭水化物・油)	体の調子を整える (ビタミン)	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 (3年生)
12 木	春のお彼岸献立 焼きうどん 手作りぼたもち 油揚げ入り煮浸し 牛乳	豚こま肉、けずり節破片状、あおのり あずき(こし)、きな粉 油揚げ 飲用牛乳	サラダ油、冷凍うどん 精白米、もち米、砂糖	にんじん、玉葱、キャベツ、ピーマン、干し椎茸、鮮しょうが もやし、こまつな	春のお彼岸は3月17日～3月23日までです。給食では、一定早くお彼岸について紹介します。 お供え物として、「ぼたもち」がありますが、これは3月の春の彼岸に咲く牡丹の花にちなんで名前がついています。収穫して時間が経った小豆を使うので、かたくなった皮を除いたこしあんで作られます。ちなみに、9月の秋の彼岸には、その時期に咲く萩の花にちなんで「おはぎ」をお供えします。おはぎには、収穫して間もない小豆を使うため、やわらかいつぶあんで作られるそうです。	666 kcal 26.6 g
13 金	東京都だって地産地消献立(のらぼう菜) & O 江戸千住ねぎを味わおう O & // はししい練習献立(集める、切り分ける) // のらぼう菜飯 ぎせい豆腐 こんにゃくサラダ 江戸千住ねぎのみそ汁 牛乳	しぼり豆腐、卵 わかめ(生) 厚けずり節、油揚げ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米、きび、サラダ油、白ごま サラダ油、砂糖 こんにゃく、ごま油、三温糖、白ごま	ゆかり粉、のらぼう菜 にんじん、干し椎茸、こまつな もやし、きゅうり、玉葱 えのきたけ、千住ねぎ	「のらぼう菜」とは、菜の花に似た見た目をしている野菜です。茎にほのかな甘みと、ほどよい歯ごたえがあり、おひたしや和え物、炒め物、スープなどさまざまな食べ方があります。春が旬で、東京都の西多摩地方や埼玉県飯能周辺で栽培されています。今回は、東京都あきる野市でとれたものを使用します。	549 kcal 25.1 g
16 月	旬を味わおう(春告魚メバル、春野菜) & \ 東京都だって地産地消献立 \ & O 適量を知ろう～中学校ではどれくらい食べる？～ O ご飯 メバルのカレー揚げ 生田さんちのシントリ菜のごま和え 春野菜の豚汁 牛乳	豚肩小間肉、木綿豆腐、赤みそ 飲用牛乳	精白米 めばる、揚げ油、でんぷん 砂糖、白すりごま ごま油、じゃがいも、こんにゃく	しょうが こまつな、シントリ菜、にんじん ごぼう、だいこん、にんじん、キャベツ、長ねぎ	メバルは「春告魚」で、春の訪れを知らせてくれる魚のひとつになります。漢字では「眼張」と書かれる通り、大きな目が特徴の海水魚です。クセのない白身魚で、煮物や揚げ物などさまざまな料理に活用することができます。 さて、この日はもうすぐ卒業を控えた6年生に中学校の給食の量を体験してもらおうと思います。実際に中学校で提供されるご飯や汁物の量、そしてお魚も一回り大きなサイズで提供します。	595 kcal 25.0 g
17 火	食品ロス削減献立 ハヤシライス カリカリひよこ豆のサラダ パンの耳で作ったラスク 牛乳	豚肩小間肉、粉チーズ ひよこめ(乾) きな粉 飲用牛乳	精白米、サラダ油、有塩バター、小麦粉 揚げ油、サラダ油、砂糖 食パン(耳)、グラニュー糖	玉葱、にんじん、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、にんじん	この日のラスクは千束小学校でお世話になっているパン屋さんで廃棄予定のパンの耳をいただいて作ります。この一年、さまざまな食品ロス削減献立を提供してきました。それらをヒントに、食べ残しを減らす、食品の選び方を考える、ロスの少ない調理法にするなど、できることから食品ロス削減のための取組を取り入れていきましょう。	692 kcal 24.1 g
18 水	食べ比べ献立(関西と関東のだし) & \ 生産者をつながる献立 \ だしの食べ比べかきあげうどん 関西風つゆ 関東風つゆ 野菜のみそ和え もりのさんちの不知火 牛乳	ひじき(乾)、大豆、卵 うるめ節、さば節、だし昆布 かつお枯節、かつお宗田節、さば節 赤みそ 飲用牛乳	冷凍うどん、揚げ油、さつまいも、小麦粉 三温糖 三温糖	玉葱、にんじん、ごぼう キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ 不知火	この日は京都経節株式会社から出汁のプロが来校し、給食を作るお手伝いをしてくれます。そこで、関西・関東それぞれの出汁をとり、つけ麺にして食べ比べてもらいたいと思います。味、香り、色などよく味わって、そのちがいを感じてみましょう。 また、この日提供する不知火は、千束小学校の給食でも何度もお世話になっている、広島県の「もりの農園」さんのものを納品していただきます。以前も、森野さんが育てられたせとかなどの柑橘類が給食で登場しましたね。	560 kcal 26.2 g
19 木	O 適量を知ろう～中学校ではどれくらい食べる？～ O & \ オrganic給食 \ & ▲アレルギーについて知ろう(魚介類)▲ ぶどうパン 鶏肉の玄米フレーク焼き オーガニックなキャロットソースサラダ シーフードチャウダー 牛乳	鶏もも肉、粉チーズ ベーコン、いか、えび、ほたて貝柱、調理用牛乳、豆乳、生クリーム 飲用牛乳	ぶどうパン マヨネーズ(卵不使用)、パルメザン粉、玄米フレーク 砂糖、サラダ油 サラダ油、小麦粉	きゅうり、キャベツ、とうもろこし(冷凍)、にんじん、玉葱 しょうが、セロリ、玉葱、にんじん、エリンギ、パセリ	16日に引き続き、6年生は中学校の給食の量を体験してもらいたいと思います。特に、パンはかなり大きく感じと思いますが、体も大きく成長し、必要な量も増えているのでしっかり食べられるといいですね。 さて、この日のサラダに使っているにんじんは、有機栽培されたものを使います。これからも、環境のことも考えて食の選択ができるといいですね。また、食物アレルギーについてもこの日伝えたいと考えています。チャウダーに入っている魚介類もアレルギーの原因となることが多い品目です。アレルギーでない人も知識を身に付け、食の安全について考えていきましょう。	692 kcal 30.6 g
23 木	♡ 6年生 リクエスト献立 ♡ & □ 教科関連献立 2年生 国語「ようすをあらわすことば」□ もやしシャキシャキラーメン チーズポテトフライ 茎わかめの中華和え お楽しみデザート ジョア	豚ひき肉 粉チーズ くきわかめ、白みそ ジョア(プレーン)	蒸し中華めん(卵不使用)、ごま油、サラダ油 じゃがいも、揚げ油 砂糖、ごま油	しょうが、長ねぎ、にんじん、たくのこ(シトルト)、もやし、千住ねぎ キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん	今年度最終日は6年生のリクエスト1位にあがったしょうゆラーメンが登場です。ちなみに、2位は「バリバリ海苔サラダ」、3位は「照り焼きチキンバーガー」、4位は「ジャージャー麺」、5位は同率で「ジャンボあげぎょうざ」「シュウシュゼリー」「鶏肉のフレーク焼き」でした。また、この日の料理名も2年生が国語の授業で考えてくれました。ほかに「つるつるラーメン」「あつあつラーメン」「ほかほかラーメン」「もりもりもやしラーメン」などおいしいそうな名前をたくさん出しました。	575.0 kcal 23.6 g



給食も、一年の総仕上げです！

3月の給食一日一日が、これまで給食で取り上げてきた食育を復習できる内容になっています。食の力を身に付けて、これからの食生活を豊かにできるといいですね。

この一年、子供たちにとって「安全」「おいしい」「楽しい」そして「学べる」給食が提供できていたらうれしく思います。これからも食を大切にしてください！

～献立について～

- 献立は変更になる場合があります。
- 衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。
- 食物アレルギー事故を防ぐため、本校では「そば」「ナッツ類」「キウイ」「グレープフルーツ」は給食で使用しません。また、「マヨネーズ」「練り物」「中華麺」等は卵不使用のものを使用します。



毎日の給食をHPで公開しています。ぜひご覧ください！

3月栄養価平均(3年生)
エネルギー 610kcal
たんぱく質 24.7g

千束小学校栄養摂取基準量(3学期身体測定結果中央値より)
1・2年生:552kcal 3・4年生:691kcal 5・6年生:783kcal
※たんぱく質の摂取基準量は摂取エネルギー全体の13～20%