

令和8年03月  よていこんだてひょう  柏市給食センター(小)

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I初 ^キ -	たんぱく しつ	ししつ	しょくえん そどう りょう	
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる		Kcal	g	g	g
2 (月)	○	まるパン(よこスライス)	ぎゅうにゅう			パン	603	25.7	21.7	2.75
		やさいコロッケ(ソース)		にんじん たまねぎ どうもろこし いんげん	じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん あぶら さとう					
		はるキャベツのサラダ 		にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ レモン	さとう あぶら					
		チリコンカン	しろいんげんまめ だいず ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ にんにく セロリー	こめこ あぶら					
3 (火)	○	ちらしずし	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	こめ さとう	632	29.4	14.2	2.44	
		てまきのり 	のり							
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ		さとう					
		なのはなのおひたし	かつおぶし	なのはな にんじん もやし						
		はなふのすましじる	とうふ こんぶ わかめ とりにく	ねぎ えのきたけ	やきふ					
		さくらもち	あずき かんてん	さくらのほ	さとう ぼうがとう もちこめ					
4 (水)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	597	29.1	19.0	2.34	
		ちゅうかどんのぐ	だいず いか さつまあげ ぶたにく うずらたまご	にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ ほうさい もやし しいたけ しょうが	でんぶん さとう ごまあぶら あぶら					
		はるさめスープ	とりにく	にんじん ほうれんそう ねぎ もやし しょうが セロリ たまねぎ	はるさめ ごまあぶら					
		ベビーチーズ	チーズ							
5 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	588	21.9	21.0	2.16	
		さばのゆずみそに 	さば みそ	ゆず	さとう					
		いそかあえ★	のり	ごまつな にんじん キャベツ もやし	さとう					
		けんちんじる	なまあげ こんぶ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こんにやく さといも ごまあぶら					
いちご(2つぷ)★ 		いちご								
6 (金)	○	ミートソーススパゲティ (スパゲティ)	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	トマト にんじん セロリー たまねぎ にんにく	スパゲティ オリーブオイル あぶら	651	24.9	26.2	1.78	
		じゃがいもとおおなのサラダ		ごまつな ほうれんそう どうもろこし	じゃがいも さとう あぶら					
		ようなしタルト★	たまご スキムミルク	ようなし	こむぎこ さとう みずあめ マーガリン アーモンド					
9 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	613	29.5	16.6	2.19	
		めひかりのからあげ(2ほん) 	めひかり		でんぶん あぶら					
		だいこんとあつあげのそぼろに	なまあげ とりにく	にんじん さやいんげん だいこん	こんにやく でんぶん さとう					
		いもだんごのみそしる	わかめ みそ	たまねぎ ほうさい えのきたけ	じゃがいも でんぶん こむぎこ あぶら					
10 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	611	27.1	21.8	2.38	
		おかかふりかけ	かつおぶし のり	まっちゃん	さとう でんぶん					
		とりにくのからあげ★	とりにく	しょうが にんにく	こめこ でんぶん ごまあぶら あぶら					
		やさいとツナのこうはくあえ	かまぼこ ツナ	にんじん ほうさい もやし	さとう					
		かしわかぶのみそしる	とうふ みそ	かぶのほ ごまつな かぶ えのきたけ	じゃがいも					
11 (水)	○	ごはん 	ぎゅうにゅう		こめ	607	29.4	21.3	1.99	
		めばるのてりやき	めばる		さとう					
		きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ さつまあげ	にんじん さやいんげん きりぼしだいこん しょうが	さとう あぶら					
		とんじる★	とうふ ぶたにく みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こんにやく じゃがいも					
		スナックアーモンド			アーモンド					
12 (木)	○	はいがパン	ぎゅうにゅう		パン	611	22.2	16.7	2.88	
		なのはなグラタン	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ なのはな どうもろこし	こむぎこ バター あぶら マカロ ニ					
		ブロッコリーと じゃがいものサラダ		ブロッコリー どうもろこし たまねぎ	じゃがいも あぶら					
		ラビオリいりトマトスープ	ぶたにく	トマト セロリー たまねぎ レタス マッシュルーム にんにく	さとう こむぎこ パンこ あぶら でんぶん					

3がつ3かは もものせつく
ひなまつり です



令和8年03月 よていこんだてひょう 柏市給食センター(小)

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I初†	たんぱく しつ	ししつ	しょくえん そつとう りょう	
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる					
13 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			こめ	608	28.9	16.9	2.10
		ブルコギ	ぶたにく	にら にんじん たけのこ たまねぎ 黄ピーマン りんご しめじ しょうが にんにく	でんぶん さとう ごま ごまあぶら					
		わかめスープ(たまごいり)★	わかめ なたとりにく たまご	たまねぎ にんじん セロリー	でんぶん					
		ヨーグルト	ヨーグルト かんてん ゼラチン		さとう					
16 (月)	○	せきはん(ごましお)	ぎゅうにゅう／あずき			もちこめ こめ ごま コーンスターチ	613	25.7	19.2	2.42
		わふうたまねぎソースハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん あぶら ラード さとう じゃがいも					
		おかかあえ	かつおぶし	にんじん キャベツ もやし						
		かきたまじる	とうふ こんぶ わかめ はんぺん たまご	ほうれんそう えのきたけ	でんぶん やまいも(はんぺん)					
		おいわいいちごゼリー	とうにゅう	いちご	さとう みずあめ あぶら					
17 (火)	そつぎょうしき									
18 (水)	○	キャロットピラフ	ぎゅうにゅう／とりにく だいず	にんじん とうもろこし あかピーマン		こめ あぶら	591	28.6	19.2	2.52
		あじのチーズパンこやき	あじ チーズ	あかピーマン にんじん トマト パセリ	さとう パンこ					
		れんごんのアラビアータ	ツナ 	トマト れんこん たまねぎ にんにく	さとう オリーブオイル					
		かしわかぶのスープ	ベーコン	かぶのは こまつな かぶ たまねぎ	じゃがいも					
		メープルビーンズ(だいず)	だいず		さとう メープルシロップ みずあめ でんぶん あぶら					
19 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			こめ	560	22.2	16.7	1.69
		おやかどんふうたまごやき	たまご とりにく	たまねぎ にんじん みつば	さとう あぶら					
		じゃがいものごまあえ 	みそ	にんじん ほうれんそう	じゃがいも さとう ごま					
		ぶたにくとキャベツのみそしる	とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ	キャベツ ねぎ						
		ドライブルーン		ブルーン						
23 (月)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう／			こめ むぎ	654	24.7	21.4	2.21
		ポークカレー★	しろいんげんまめ だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく トマト かぼちゃ	じゃがいも こめこ さとう でんぶん ココア こむぎこ あぶら					
		ツナとわかめのサラダ	わかめ ツナ	にんじん キャベツ レモン	ごま あぶら					
		きよみオレンジ★ 		きよみオレンジ						

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※別配食は()で表記してあります。例)めん料理のスパゲティなど ★米は通年千葉県産を使用しています。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I初†-の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

※各学校のリクエスト給食を取り入れています。献立名の後に★がついているものです。お楽しみに。

平均栄養量	610	26.4	19.4	2.28
-------	-----	------	------	------

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ってお祝いをする「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(じょうし、じょうみ)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中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「流しひな」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。

各地のひな菓子



どのようなお菓子が調べてみましょう!

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、菱形もち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、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した。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。子ども向けには、アルコールを含まない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すし。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、塩漬け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。良縁に恵まれ、幸せになれるようにという願いが込められています。