

# 令和8年3月 献立表(1/2ページ)

北区立都の北学園

日	行事	牛乳	献立	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 脂質 食塩相当量	アレルギー (飲用乳除く)
2月	前期 なし	○	天津飯	★えび,★たまご	米,★大麦,米油,ごま油,砂糖,でんぷん	しょうが,ねぎ,にんじん,玉葱,たけのこ,干しいたけ,にら	607 kcal	(後期のみ) えび たまご 大麦 白ごま もやし
			ビーフンソテー	●豚肉	米油,ごま油,ビーフン,砂糖	ピーマン,玉葱,にんじん,キャベツ	25.6 g	
			わかめスープ	鶏肉,わかめ	ごま油,★白ごま	にんじん,えのきたけ,★もやし,ねぎ	17.6 g	
3火	○	○	手巻きちらし寿司 ひなまつり	のり,油揚げ,★たまご	米,★大麦,砂糖,米油	干しいたけ,かんぴょう,にんじん	640 kcal	たまご ちくわ 大麦 パイン缶 黄桃缶
			五色煮	鶏肉,★ちくわ	米油,こんにゃく,砂糖,じゃがいも	だいこん,にんじん	21.2 g	
			三色白玉ポンチ		白玉粉,砂糖	★パイン缶,みかん缶,★黄桃缶	14.2 g	
4水	○	○	☆みそラーメン	●豚肉	★中華めん,米油,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ, ★もやし,コーン,ねぎ,こまつな	600 kcal	たまご ししゃも 中華めん 白ごま 白ねりごま もやし
			煮卵	★たまご			28.0 g	
			ししゃものピリ辛焼き	★ししゃも	砂糖	しょうが,ねぎ	20.0 g	
			じゃがいもごま酢和え		じゃがいも,★白ごま,★白ねりごま,砂糖	きゅうり,コーン	3.3 g	
5木	○	○	たけのこごはん	鶏肉,油揚げ	米,★大麦,砂糖	たけのこ	646 kcal	大麦 もやし
			塩こうじ唐揚げ	鶏肉	揚げ油,でんぷん	しょうが,にんにく	26.3 g	
			春雨サラダ		緑豆はるさめ,ごま油,砂糖	きゅうり,にんじん,★もやし	24.2 g	
			新玉ねぎのみそ汁	わかめ,豆腐		玉ねぎ,えのきたけ,こまつな	2.1 g	
6金	○	○	麦ごはん		米,★大麦		617 kcal	いわし 大麦
			いわしと豆腐のハンバーグ	★いわし,豆腐	米油,でんぷん,砂糖	玉葱,しょうが	24.9 g	
			新キャベツの浅漬け			キャベツ,きゅうり	18.9 g	
			鶏ごぼう汁	鶏肉	米油,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,干しいたけ, ねぎ,こまつな	2.4 g	
9月	○	○	麦ごはん		米,★大麦		578 kcal	大麦 白ごま 白ねりごま もやし
			韓国風なめたけ		ごま油,砂糖	にんにく,えのきたけ	19.5 g	
			塩肉じゃが	●豚肉	米油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんじん,玉葱,干しいたけ,グリーンピース	13.9 g	
			ごま和え		★白ごま,★白ねりごま,砂糖	こまつな,にんじん,★もやし,コーン	2.3 g	
10火	○	○	シュガー揚げパン		揚げ油,★コッパパン,砂糖		607 kcal	ツナ缶 ヨーグルト コッパパン パイン缶 黄桃缶
			ツナとひよこ豆のトマトシチュー	●ベーコン,★ツナ缶,ひよこまめ	米油,砂糖,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ	20.6 g	
			フルーツヨーグルト	★ヨーグルト		みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶	22.2 g	
11水	○	○	油麩丼(宮城県)	★かまぼこ,★たまご	米,★大麦,★油麩,砂糖,でんぷん	玉葱,にんじん,しめじ,さやいんげん	613 kcal	かまぼこ たまご にぎす いかするめ 大麦・油麩 揚げ油 (小麦粉,乳製品) 小麦粉
			にぎすの磯部天	★にぎす,青のり	★揚げ油(小麦粉,乳製品),★小麦粉		25.9 g	
			いかにんじん風(福島県)	昆布,★いかするめ		にんじん,だいこん	18.1 g	
12木	9年 なし	○	菜の花ごはん	★たまご	米,★大麦,米油	こまつな,なばな	570 kcal	たまご 鮭 チーズ 大麦 マヨネーズ 白ごま もやし
			鮭のみそチーズ焼き	★鮭,★チーズ	★マヨネーズ		28.8 g	
			ごまきんぴら		米油,こんにゃく,砂糖,★白ごま	ごぼう,にんじん	18.4 g	
			すまし汁	わかめ,豆腐		キャベツ,★もやし	2.4 g	
13金	○	○	ジャンバラヤ	鶏肉,●ソーセージ	米,米油	にんにく,玉葱,にんじん,コーン,ピーマン	594 kcal	(6・9年のみ) メロン
			ミニローストチキン	鶏肉	米油,はちみつ	にんにく	21.2 g	
			じゃがいもとベーコンスープ	●ベーコン	米油,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん	21.2 g	
			オレンジ			オレンジ	2.2 g	
			6・9年のみプラス(いちご・メロン)			いちご,★メロン		
16月	○	○	麦ごはん		米,★大麦		634 kcal	調理用牛乳 大麦 パイン缶 黄桃缶
			生揚げ甘酢炒め	生揚げ,●豚肉	ごま油,米油,砂糖	ピーマン,にんにく,しょうが,にんじん, 玉葱,たけのこ,干しいたけ	24.2 g	
			白菜中華スープ	●豚肉	米油,ごま油	しょうが,にんじん,はくさい,干しいたけ	20.0 g	
			牛乳寒入りフルーツポンチ	★調理用牛乳	砂糖	みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶,レモン	2.3 g	

★アレルギー対応食材、●宗教該当食材

☆ラッキーにんじんリクエスト

※都合により献立、食材が変更になることがあります。

3・4年生の栄養価  
1・2年生は0.9倍  
5・6年生は1.1倍  
7～9年生は1.25倍

**次ページあります。**

# 令和8年3月 献立表(2/2ページ)

北区立都の孔子園

日	行事	牛乳	献立	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 脂質 食塩相当量	アレルギー (飲用乳除く)
17 火		○	卒業 お祝いメニュー 赤飯	ささげ	米,もち米,★黒ごま		631 kcal	ぶり フローズンヨーグルト ガリガリ君 (パイン, りんご) もやし
			ぶりの照り焼き	★ぶり	砂糖,でんぷん	しょうが	27.1 g	
			わさび和え			★もやし,キャベツ,にんじん,こまつな	19.2 g	
			すまし汁	豆腐,わかめ		玉葱,にんじん,えのきたけ	2.4 g	
			アイスリザーブ(3種)	★フローズンヨーグルト	いちごのアイス★ガリガリ君 どう味(パイン,りんご)			
18 水	9年 なし	○	コーンピラフ	鶏肉	米,★大麦,米油	にんにく,玉葱,にんじん,コーン	586 kcal	調理用牛乳 大麦
			春野菜のミルクスープ	●ベーコン,★調理用牛乳	オリーブ油	にんにく,セロリ,にんじん,玉葱,キャベツ	19.1 g	
			焼きいも		さつまいも		13.6 g	
						2.0 g		
23 月	9年 なし	○	けんちんうどん	鶏肉,油揚げ,★かまぼこ	★うどん,米油,砂糖	ごぼう,にんじん,だいこん,干しいたけ,ねぎ,こまつな	701 kcal	かまぼこ さば うどん
			さばの塩焼き	★さば			31.3 g	
			☆ぼたもち	あずき	米,もち米,砂糖		26.0 g	
						2.6 g		

# 令和8年4月 献立表

※アレルギー対応のため、2日分のみ先にお知らせします。

8 水	1年 なし	○	麻婆丼	●豚肉,大豆,豆腐	米,★大麦,米油,ごま油,砂糖,でんぷん	にんにく,しょうが,にんじん,長ねぎ,たけのこ,干しいたけ	585 kcal	大麦 白ごま もやし
			中華和え		米油,ごま油,砂糖,★白ごま	★もやし,キャベツ,こまつな,コーン,にんにく,しょうが	22.0 g	
			オレンジ			オレンジ	18.1 g	
						1.9 g		
9 木	1年 なし	○	ぶどうパン		★ぶどうパン		608 kcal	調理用牛乳 ぶどうパン バター 小麦粉 パイン缶 黄桃缶
			コーンシチュー	鶏肉,★調理用牛乳,ひよこまめ	米油,じゃがいも,★バター,★小麦粉	玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,コーン,クリームコーン	21.7 g	
			フルーツポンチ		砂糖	みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶	17.9 g	
						2.5 g		

★アレルギー対応食材、●宗教該当食材

☆ラッキーにんじんリクエスト

※都合により献立、食材が変更になることがあります。

3・4年生の栄養価

1・2年生は0.9倍

5・6年生は1.1倍

7～9年生は1.25倍

## 1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



## 3月献立紹介

### 3(火)ひなまつりメニュー

手巻きちらし寿司と、ピンク、緑、白の3色の白玉だんごが入ったフルーツポンチです。

### 5(木),12(木)6年生考案メニュー

6年生が家庭科の授業で考えた献立の中から、栄養士が栄養や味のバランスが良いと選んだベストメニューが出ます。

### 11(水)3.11東北メニュー

東日本大震災から15年となります。宮城県、福島県の郷土料理を出します。

### 13(金)課程修了お祝いメニュー

前期・後期課程の修了をお祝いして、6年生と9年生のみデザートが豪華になります。

### 23(月)ぼたもち

春と秋のお彼岸には、ぼたもち(秋にはおはぎと呼ぶ)を食べる習慣があります。6年生のラッキーにんじんリクエストです。

## 卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

## ご卒業おめでとうございます!

