



3月 きゅうしょくよていこんだてひょう (小学校)



令和8年/2026

★マークは、パンにはさんでたべてください。

青梅市立学校給食センター

ひづけ	こんだてめい	のみもの	つかうしよつき	おもにからだのそしきをつくる (あかひのしよくひん)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのしよくひん)	おもにエネルギーとなる (きいろのしよくひん)	エネルギーたんぱくしよ ※
2(月)	キヌヒカリ おうめさんまいごはん	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, あがらあげ, みそ, いか, ぶたかた, だいず, ひじき	たまねぎ, こまつな, にんじん	こめ, ノンエッグマヨネーズ, あがら, さとう	543kcal 28.0g
3(火)	じよつしのせつく ごはん	はっこうにゅう(いちご)	2	はっこうにゅう, あがらあげ, わかめ, みそ, とりもも, たまご	にんじん, しょうが, にんにく, しよが, ながねぎ, ゆず, たまねぎ, キャベツ, さやえんどう	こめ, あがら, さとう, こま, ひなあられ	537kcal 24.1g
4(水)	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, とりもも	にんにく, たまねぎ, にんじん, だいこん, しめじ, いんげん	こめ, あがら, じゃがいも, カレールウ, クレープ	691kcal 20.9g
5(木)	ごはん やさいふりかけ	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, とりもも, わかめ, ぶたもも	ながねぎ, たまねぎ, にんじん, こんにやく, なら, はくさいキムチ, きよみオレンジ	こめ, あがら, トック, じゃがいも, さとう	505kcal 19.1g
6(金)	ミルクパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, たら, ウィナー	たまねぎ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, いんげん	ミルクパン, あがら, こめこ, でんぷん, スパゲッティ	534kcal 25.9g
9(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたにく, えび, いか, うずらたまご	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい	こめ, あがら, でんぷん, パンこ, さとう, しゅうまいのかわ, ガトーショコラ	672kcal 24.8g
10(火)	よこわりまるパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, ベーコン	たまねぎ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, にんにく	まるパン, あがら, パンこ, でんぷん, さとう, こむぎこ, こめこ, じゃがいも	551kcal 25.6g
11(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, あがらあげ, たまご	たまねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, グリンピース, こまつな, もやし, しめじ	こめ, あがら, さとう, ゼリー	565kcal 25.1g
12(木)	ピラフ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ウィナー, ぶたかた, だいず	とうもろこし, えだまめ, たまねぎ, にんじん, セロリ, キャベツ, にんにく, りんごかん	こめ, あがら, じゃがいも	600kcal 23.1g
13(金)	せきはん ごましお	ぎゅうにゅう	2	あずき, ぎゅうにゅう, かまぼこ, わかめ, とりもも	だいこん, にんじん, にんにく, たけのこ, こんにやく, しいたけ	こめ, もちこめ, こめこ, でんぷん, あがら, さといも, さとう, ケーキ	623kcal 23.0g
16(月)	きのこおこわ	のむヨーグルト(プレーン)	2	あがらあげ, のむヨーグルト, たまご, とうにゅう, ぶたかた	しめじ, しいたけ, にんじん, たまねぎ, みずな, とうもろこし, たけのこ, こんにやく	こめ, もちこめ, あがら, さとう, でんぷん, パンこ, こむぎこ	625kcal 17.1g
17(火)	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたかた, たまご	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, プロックリー, キャベツ, こんにやく, りんごかん	こめ, あがら, さとう, こめこ	599kcal 22.9g
18(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, とうふ, あがらあげ, みそ, とりにく, ぶたにく, あおさ	はくさい, にんじん, たまねぎ	こめ, あがら, さとう, でんぷん, じゃがいも	550kcal 21.6g
19(木)	くろざとうパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, とりもも, なまクリーム, たまご	たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, えだまめ	くろざとうパン, あがら, じゃがいも, こめこ, でんぷん, さとう	579kcal 29.3g
23(月)	わかめごはん	ぎゅうにゅう	2	わかめ, ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, なまあげ, だいず, みそ	にんじん, えのきたけ, たまねぎ, こまつな, にんにく, しょうが, たけのこ, きよみオレンジ	こめ, はるさめ, でんぷん, さとう, あがら	557kcal 24.4g
24(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, とうふ, みそ, さば, あがらあげ	にんじん, だいこん, ごぼう, こんにやく, ながねぎ, しょうが, いんげん	こめ, あがら, じゃがいも, さとう, こま	699kcal 31.0g

へいきんえいようか ※日本食品標準成分表 2020年版(8訂)より	589kcal 24.1g
---	------------------

好きなメニュー
ランキング

しょうがく6ねんせい、
「そつぎょうまでにもういちどたべたい
きゅうしょくのアンケート」を
おこないました。
それぞれリクエストがいちばんおかつた
りょうりをだします。 おたのしみに♪



ひな祭り
まつ
の行事食



	おかず	ひょうすう	デザート	ひょうすう
1位	からあげ	22	ガトーショコラ	11
2位	カレー	2	いちごタルト	7

上巳の節句は、中国の「上巳節」という厄払いの行事が日本に伝わり、発展したものです。
江戸時代には女の子の成長と健康を願う「ひな祭り」として定着しました。
桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

青梅市では、給食材料の物価高騰に対応するため、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。

※栄養価は中学年量を示しています。低学年はおおよそ0.9倍、高学年はおおよそ1.1倍です。