



# 3月給食献立表

★今月の栄養価★  
エネルギー 636kcal  
たんぱく質 26.4g

大田区立千鳥小学校

実施日	曜日	献立	献立の説明	*給食だより*
2	月	チャーハン 牛乳 ホキの磯辺パン粉焼き 酸辣湯 ぼんかん(柑橘)	酸辣湯は酸味と辛みのある具だくさん卵スープ。食べやすいように酢とラー油は控えめに作ります。	<p>日一日と日が伸びて春が近付いています。3月を迎え、学校は1年間の締めくくりの月となりました。この1年間子どもたちの体は一段と大きく成長しました。食べる量も増え、食べられなかったものが食べられるようになった子どもたちもいます。人の体は食べたものから作られ、脳や筋肉、内臓などの体の部位は、その様々な食べものの力で動いています。食事は体と心の基本です。毎日の食事の積み重ねによって自分の体が作られ、明日の自分へとつながります。ご家庭でも毎日の食事を大切に、健康に過ごしていただきたいと思います。</p> <p><b>～もう一度食べたい千鳥小の給食～</b></p> <p>今学期は6年生のリクエスト(♥マーク)を中心に献立を作成しました。</p> <p>卒業まであと3週間。少しでも千鳥小の給食の思い出が増えますように。 (給食の思い出 抜粋)</p>
3	火	鯛めし 牛乳 ♥いかのかりんと揚げ 沢煮椀 ♥水無月	愛媛県愛南町産の真鯛を使った鯛めしで桃の節句をお祝します。水無月はリクエストの多かったお菓子です。	
4	水	揚げパンセレクト 牛乳 ポークシチュー 切りばだいこん 切干大根とスナックえんどうのサラダ	人気の揚げパンを予め選びます。サラダには旬のスナックえんどうを使用する予定です。	
5	木	麦ご飯 牛乳 ♥鶏の山賊焼き 白菜の和風サラダ ざくざく(福島県)	長野県松本市周辺の名物鶏の山賊焼き。「山賊は物を取り上げる」…が名の由来とも言われる鶏の揚げ物です。	
6	金	ミートソーススパゲティ 牛乳 糸寒天のサラダ ♥ボンデケージョ	ボンデケージョはブラジルのパン。モチモチ食感が人気です。白玉粉と粉チーズで作ります。	
9	月	そばろご飯 牛乳 ししゃものごま焼き 白菜と鶏肉のスープ タンカン(柑橘)	ししゃもはカルシウムの宝庫。好みに分かれる食材ですが、食べてほしい食材のひとつです。	
10	火	チキンライス 牛乳 きゃべつスープ もりむらのうえん 森村農園産じゃが芋のチーズ焼き	北海道森村農園産の3色のじゃが芋(北海こがね、シャドークイーン、ノーザンルビー)を使用する予定です。	
11	水	♥味噌ラーメン 牛乳 ピーズポテト いやかん(柑橘)	どの学年からもリクエストの多いラーメン。大量に作る給食ならではのスッキリコクのある仕上がりです。	
12	木	麦ご飯 牛乳 韓国風ふりかけ ふくさ卵焼き 呉汁	ごま油で炒めたんにくがアクセントになったパンチのあるふりかけです。	
13	金	♥はさみカレーパン 牛乳 ポトフ はるか(柑橘)	パンにカレー味の挽肉を挟んで揚げた手作りカレーパン。11月に提供しましたが、好評につき再登場です。	
16	月	ご飯 牛乳 鱈のねぎ味噌焼き ひじきの五目煮 塩豚汁	「魚の皮大好き!」と声をかけてくれる児童も多く、ほとんどの児童が魚の皮まできれいに食べています。	
17	火	きつねうどん 牛乳 くるまふ 車麩のチャンプルー ♥ごま団子	沖縄の方言でチャンプルーは「混ぜ合わせる」という意味があります。いろいろな具材が入った炒め物です。	
18	水	高野豆腐のそばろ丼 牛乳 きのこ汁 弓削瓢柑(柑橘)	愛媛県の弓削島由来の品種、弓削瓢柑。スッキリした風味と締まった果肉が特徴の柑橘です。	
19	木	♥メロンパントースト 牛乳 チキンスープ ♥シーザーサラダ	甘めのクッキー生地を塗ったトーストです。食パンの端の部分はカリカリに焼いてサラダのトッピングにします。	
23	月	♥カツカレー 牛乳 ♥福神漬け ♥パリパリ海藻サラダ ♥紅白ゼリー	カツ(勝つ)カレーで卒業・進級をお祝します。今年度どんな給食の思い出ができましたか?	

給食の味噌汁が大好きで、ある時、5回もおかわりしてみんなに笑われたことが思い出です。

給食当番の時に、カツにかけるソースをサラダにかけてしまったことがありました。

初めて食べるものも多くて、季節や外国の料理もあっておいしかったです。

**今月の献立から** 毎月献立の中からレシピを紹介します。

**《メロンパントースト》**

食パン (6枚切り) …4枚  
バター……………50g  
砂糖 ……………大さじ4  
小麦粉 ……………大さじ4  
バニラオイル …少々

パンにクッキー生地を塗ったメロンパンのようなトーストです。お好みで抹茶や甘くないココアなどを(左記の分量に小さじ1/2程度)加えたりチョコチップを加えたりしてアレンジも楽しめます。

- ① バターは室温で柔らかくしておく。
  - ② カッコ内の材料を全部混ぜ、食パンに塗って170℃程度のオーブンで10分程度焼く。(温度と時間は調整してください。) オープントースターの場合は焦げないようにアルミホイルをかぶせるなど調整をしてください。
- ★生地は生焼けにならないようにしっかりと焼いてください。

○来年度に向けた食物アレルギー全校調査を行いました。給食の配慮が必要な御家庭には学校生活管理指導票をお渡ししてあります。主治医の診察を受け、主治医に記入していただいたものを学校に提出してください。

**医師の診断がないと給食対応ができませんので御承知おきください。**

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。 ※♥マークは6年生のリクエストです。  
 ※栄養価は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍にみてください。  
 ※気になる料理がありましたらレシピをお渡ししています。お気軽にお問い合わせください。