



# 3月給食献立表

★今月の栄養価★  
エネルギー 635kcal  
たんぱく質 26.1g

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*
1	金	ちらし寿司 牛乳 きびなごのから揚げ とろみ仕立ての五色汁 フルーツゼリー	ちらし寿司を中心としたひな祭り献立です。帯の様な模様が特徴のきびなごは丸ごと食べられます。	<p>日一日と日差しが伸びて春が近づいています。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。御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えます。</p> <p>今年度も残りわずかになりました。締めくくりの時期を大切に、新年度を元気に迎えられるように、春休み中も規則正しい生活を心がけましょう。</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>1組第一位醤油ラーメン 第二位ポンデケージョ 2組第一位カレー・醤油ラーメン・ポンデケージョという結果になりました。</p> <p>2組はクラスで重ならないように20の料理を分散してリクエストしてくれました。(頭脳プレー！)</p> <p>少しでも千鳥小の給食の思い出が増えますように。</p> <p><b>今月の献立から</b> 毎月の献立の中からレシピを紹介します。</p> <p><b>《パリパリサラダ》</b></p> <p>にんじん……………中1/本 きゃべつ……………4枚 きゅうり……………1本 揚げ油……………適宜 ワンタンの皮……………適宜 ごま油……………小さじ1.5 しょうゆ……………小さじ4 酢……………大さじ1弱 砂糖……………大さじ1</p> <p>① カッコ内の調味料を合わせ、ドレッシングを作る。 ② 野菜は好きな大きさに切りさっと加熱する。 ③ ワンタンの皮は1.5cm幅の短冊に切り180℃程度の油できつね色に揚げる。 ④ 食べる直前に全部を合わせる。</p> <p>○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。 <b>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。</b></p>
4	月	ごまご飯 牛乳 家常豆腐 いかとわかめの和え物	「常に食べたいほどおいしい」という名の家常豆腐。ご飯によく合う炒め物です。	
5	火	ご飯 牛乳 ♥ホッケのフライ ひじきの五目煮 田舎汁	干物を焼いて食べるイメージのホッケですが、北海道ではフライにして食べることが多いそうです。	
6	水	スパゲティーミートソース 牛乳 ツナと海藻のサラダ ♥サターアンダギー	「サター」は砂糖「アンダギー」は油で揚げたものという意味の沖縄県の人気の揚げ菓子です。	
7	木	豚キムチ丼 牛乳 たまご卵とコーンのスープ たんかん(柑橘)	ピリ辛味が食欲をそそる豚キムチ炒めのどんぶりです。キムチは辛みを抑えたものを使用しています。	
8	金	♥揚げパンセレクト 牛乳 豆乳クリームシチュー フロックリーサラダ	人気の揚げパンをシュガー、きなこ、カレーの3種類から選びます。	
11	月	ご飯 牛乳 銀ヒラスのごまだれ焼き じゃがいもの甘辛煮 呉汁(埼玉県)	大豆と水をすり潰した豆腐のもとになる状態の「呉」が入った汁物。大豆の甘味が感じられます。	
12	火	じゃこ入りわかめご飯 牛乳 おやこや親子焼き ♥太平燕(熊本県)	肉や野菜がたっぷり入った具だくさんの春雨煮込み「太平燕」。熊本県の学校給食では定番だそうです。	
13	水	♥カレーライス 牛乳 ♥福神漬け パリパリサラダ 市木オレンジ(柑橘)	定番のカレーですが、火加減、タイミングなどで微妙に味が違ってしまふ奥深い料理です。	
14	木	コーンマヨトースト 牛乳 ヌードルスープ ♥大学芋	具だくさんのスープに生パスタを入れたヌードルスープ。大量に作るうまみたっぷりのスープです。	
15	金	えびピラフ 牛乳 ♥フライドチキン 野菜スープ	給食のピラフは具とご飯を別々に作り混ぜて仕上げます。味付きご飯は全て同じ作り方です。	
18	月	♥醤油ラーメン 牛乳 不知火(柑橘) レバーとじゃがいものケチャップ和え	6年生のリクエスト第一位の醤油ラーメン。大量に作る給食ならではのスッキリコクのある仕上げです。	
19	火	混ぜ込みピビンバ 牛乳 ワンタンスープ ♥明日葉のケーキ	「ピビン」は混ぜ「バ」はご飯を意味する人気の韓国料理。給食では予め全部を混ぜ込んで提供します。	
21	木	せきはん 牛乳 鮭の塩麴焼き お祝い汁 ひじきの和風サラダ お楽しみデザート	卒業・進級のお祝い献立です。今年度どんな給食の思い出ができましたか？	

※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。  
 ※栄養量は、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。

※♥マークは6年生のリクエストです。