



給食献立表



大田区立調布大塚小学校
校長 玉野 麻衣
栄養士 松村 恵美

ひなまつり
献立

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月	○	五目ちらし寿司 魚の香味焼き すまし汁	563	28.1
4	火	○	ココアメロンパン ABCマカロニスープ コーンサラダ	645	20.2
5	水	○	豚キムチ丼 わかめスープ のり塩ビーンズ	615	25.0
6	木	○	じゃこわかめごはん ふくさ卵焼き ごまあえ 豚汁	618	29.3
7	金	○	豚肉のしぐれごはん 魚のから揚げねぎソースかけ のっぺい汁	613	26.7
10	月	○	★ソースかつ丼 白菜の甘酢和え キャベツの味噌汁	658	24.9
11	火	○	ごはん さばの文化干し からし和え かきたま汁	558	22.1
12	水	○	★ココアトースト ★クリームシチュー ベーコンのサラダ	659	22.0
13	木	○	ごはん ★キャベツメンチカツ おひたし 味噌けんちん汁	669	25.5
14	金	○	スパゲティミートソース ★揚げワントン入りサラダ ★ぐりとぐらのカステラ	662	27.1
17	月	○	★揚げパン ポトフ ツナとブロッコリーのサラダ	648	24.0
18	火	○	★カレーライス じゃこわかめサラダ くだもの	643	20.8
19	水	○	皿うどん ★揚げ餃子 ぶどうゼリー	605	24.5
20	木		春分の日		
21	金	○	赤飯 ★鶏のから揚げ 菜の花入りおひたし お祝いすまし汁 いちごのアイス	655	25.1
24	月		卒業式 給食なし		
25	火		修了式 給食なし		

味の旅

お祝い
給食

給食だより



今年度も残りわずかとなりました。残りの時間を大切に、給食時間を過ごしてほしいと思います。3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返ってみましょう。



1年間を振り返ろう

<p>食器を正しく並べられた</p>	<p>茶わんや汁わんは手に持って食べた</p>	<p>はしを正しく持って食べた</p>
<p>ひじをつかずよい姿勢で食べた</p>	<p>口を閉じて食べた</p>	<p>食べ終わるまで立ち歩かなかった</p>

今月の献立より

●3日 ひな祭り献立

「3月3日」は女の子の健康と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、ちらし寿司やハマグリのおしお汁などを食べます。



●21日 卒業お祝い給食

【6年生小学校最後の給食】

お祝い事には欠かせない赤飯、春の訪れを感じる菜の花で卒業生のお祝いです。6年生は最後の給食をぜひ味わって食べてください。

～おめでたい日の赤飯～

もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気を払うという意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていましたが、「凶を返して福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったといわれています。

6年生に聞きました

小学校で最後にもう一度食べたい給食♪

- 1位 鶏のから揚げ 10人
- 2位 ソースかつ丼 9人
- 3位 揚げパン 7人
- 4位 カレーライス 4人

Googleフォームを使い、アンケートに答えてもらいました。★マークがついている献立はアンケートで票が入ったメニューです。

毎月19日は
食育の日

味の旅：長崎県

【長崎県について】

長崎県は、日本の九州地方に位置しています。有名な料理として、皿うどん、ちゃんぽん、トルコライス、カステラなどがあります。

【皿うどん】

全国的に知られている長崎名物の麺料理です。揚げた麺の上に野菜や海鮮などが入った餡をかけて食べます。



※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。
※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。

日	献立名	牛乳	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	その他			
3月	五目ちらし寿司		鶏肉,油揚げ,鶏卵	きざみのり	米,砂糖	白ごま,サラダ油	にんじん,さやいんげん	水	水,昆布(だし),酢,塩,水,だし汁,みりん,薄口しょうゆ
	魚の香味焼き	○	さば			ごま油		しょうが,にんにく,長ねぎ	しょうゆ,みりん,酒,一味唐辛子
	すまし汁		豆腐,かまぼこ	わかめ			にんじん	だいこん	水,昆布(だし),さば削り節(だし),塩,みりん,薄口しょうゆ
4火	ココアメロンパン		鶏卵		ココアパン(40g),小麦粉,砂糖	バター			ベーキングパウダー,バニラエッセンス
	ABCマカロニスープ	○	ベーコン,豚肉		マカロニ	サラダ油	にんじん,小松菜	玉ねぎ,はくさい	水,鳥がら,しょうが(スープ),塩,こしょう,しょうゆ
	コーンサラダ				砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,もやし,きゅうり,ホールコーン	塩,酢,からし
5水	豚キムチ丼		豚肉		米,大麦,砂糖	サラダ油,ごま油	にら	玉ねぎ,キャベツ,はくさい,キムチ漬	水,酒,しょうゆ,塩,こしょう
	わかめスープ	○		わかめ		白ごま,ごま油	にんじん	玉ねぎ,はくさい	水,鳥がら,しょうが(スープ),塩,こしょう,しょうゆ
	のり塩ビーンズ		大豆	青のり	でん粉	大豆白絞油			塩
6木	じゃごわかめごはん			ちりめんじゃこ,わかめ	米,大麦				水
	ふくさ卵焼き	○	鶏肉,鶏卵		砂糖	サラダ油	にんじん,小松菜	玉ねぎ,干しいたけ	酒,塩,しょうゆ
	ごまあえ				砂糖	白ねりごま,白すりごま	にんじん,小松菜	もやし,キャベツ	水,しょうゆ
	豚汁		豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ		じゃがいも,こんにゃく	サラダ油	にんじん	ごぼう,だいこん,長ねぎ	水,さば削り節(だし)
7金	豚肉のしぐれごはん		豚肉,赤みそ		米,大麦,砂糖	サラダ油		ごぼう,しょうが	水,酒,しょうゆ,塩
	魚のから揚げねぎソースかけ	○	ほき		でん粉,砂糖	大豆白絞油,ごま油		にんにく,しょうが,長ねぎ	塩,酢,しょうゆ,一味唐辛子
	のっぺい汁		鶏肉,油揚げ		じゃがいも,でん粉		にんじん,小松菜	だいこん,はくさい	水,さば削り節(だし),酒,塩,しょうゆ
10月	ソースかつ丼		豚肉,白みそ		米,大麦,小麦粉,パン粉,パン粉,砂糖	大豆白絞油			水,水,とんかつソース,ケチャップ,みりん,赤ワイン,カレー粉,ウスターソース
	キャベツのみそ汁	○	油揚げ,白みそ,赤みそ	わかめ			にんじん	キャベツ,えのきたけ	水,さば削り節(だし)
	白菜の甘酢あえ				砂糖	ごま油	にんじん	きゅうり,はくさい,だいこん	酢,薄口しょうゆ
11火	ごはん				米,大麦				水
	さばの文化干し	○	さば文化干し						
	かきたま汁		鶏卵		でん粉,じゃがいも		小松菜	たまねぎ,えのきたけ	水,さば削り節(だし),塩,薄口しょうゆ,みりん
	からしあえ						小松菜,にんじん	キャベツ,もやし	しょうゆ,だし汁,からし
12水	ココアトースト				食パン,砂糖,グラニュー糖	ソフトマーガリン			ビュアココア
	クリームシチュー	○	豚肉	牛乳,生クリーム	じゃがいも,小麦粉	サラダ油,バター	にんじん,パセリ	しょうが,玉ねぎ,水煮マッシュルーム	水,鳥がら,塩,こしょう
	ベーコンのサラダ		ベーコン		砂糖	サラダ油	にんじん	もやし,キャベツ,きゅうり	しょうゆ,酢,からし
13木	ごはん				米,大麦				水
	キャベツメンチカツ	○	豚肉,鶏肉,大豆		パン粉,小麦粉,パン粉	大豆白絞油		キャベツ,玉ねぎ	塩,こしょう,ナツメグ,水,中濃ソース200ml
	おひたし		かつお節				にんじん,小松菜	もやし	しょうゆ,だし汁
	みそけんちん汁		豆腐,白みそ,赤みそ		じゃがいも	ごま油	にんじん	ごぼう,だいこん,長ねぎ	水,さば削り節(だし)
14金	スパゲティミートソース		豚肉,大豆	チーズ	スパゲティ,砂糖	サラダ油	にんじん,トマト,ビュレ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,水煮マッシュルーム	赤ワイン,塩,こしょう,ナツメグ,クローブ,ケチャップ,中濃ソース,ウスターソース
	揚げワンタン入りサラダ	○			ワンタンの皮,砂糖	大豆白絞油,サラダ油	にんじん	もやし,キャベツ	しょうゆ,酢,からし
	ぐりとぐらのカステラ		鶏卵	牛乳	砂糖,小麦粉	バター,サラダ油			ベーキングパウダー
17月	揚げパン				コッパン(60g),砂糖,グラニュー糖	大豆白絞油			紙
	ポトフ	○	ベーコン,豚肉		じゃがいも	サラダ油	にんじん	セロリ,だいこん,玉ねぎ,はくさい	水,鳥がら,しょうが(スープ),白ワイン,塩,こしょう
	ツナとブロッコリーのサラダ		ツナ		砂糖	サラダ油	ブロッコリー	キャベツ,きゅうり	酢,塩,しょうゆ,からし
18火	カレーライス		豚肉		米,大麦,じゃがいも,小麦粉	サラダ油,バター	にんじん	にんにく,しょうが,玉ねぎ	水,水,鳥がら,しょうが(スープ),塩,こしょう,クローブ,ナツメグ,カレー粉,オールスパイス(粉),チャツネ,ウスターソース,ケチャップ,しょうゆ
	じゃごわかめサラダ	○	ツナ	わかめ,ちりめんじゃこ	砂糖	ごま油		キャベツ,だいこん,しょうが	しょうゆ,酢
	くだもの							かんきつ類	
19水	皿うどん		豚肉,ちくわ,なると,いか,えび		蒸し中華麺,でん粉	大豆白絞油,サラダ油,ごま油	にんじん,小松菜	にんにく,しょうが,玉ねぎ,干しいたけ,もやし,キャベツ	水,鳥がら,酒,塩,こしょう,しょうゆ
	揚げぎょうざ	○	豚肉		でん粉,ぎょうざの皮	サラダ油,ごま油,大豆白絞油	にら	しょうが,にんにく,キャベツ,長ねぎ	塩,しょうゆ
	ぶどうゼリー			アガー	砂糖			ぶどうジュース	水,カップ
21金	赤飯		あずき		米,もち米	黒ごま			水,塩
	鶏のから揚げ		鶏肉		でん粉	大豆白絞油		しょうが,にんにく	しょうゆ,塩,白こしょう,酒
	菜の花入りおひたし	○	かつお節				にんじん,和種なばな	もやし,キャベツ	だし汁,しょうゆ
	お祝いすまし汁		かまぼこ	わかめ				だいこん,長ねぎ	水,さば削り節(だし),昆布(だし),塩,薄口しょうゆ,みりん
	アイス(卵不使用)				アイス(卵不使用)				