



令和5年 3月

給食献立表

大田区立田園調布小学校

日 曜	主食・主菜	副菜・デザート	牛乳	(赤の食品) 血や肉になる	(黄の食品) 熱や力になる	(緑の食品) 体の調子を整える	ひとこと
1 水	ツナマヨトースト	ABCスープ くだもの	○	ツナ ぶたにく ベーコン ひよこ豆 チーズ 牛乳	しょくパン じゃが芋 マヨネーズ マカロニ 油	セロリ にんじん 玉ねぎ きゃべつ コーン トマト缶 マツタケ パセリ くだもの	今月の給食目標 ★一年間の反省をしよう 低) 仲良く楽しく食事ができたか考えよう 中) 協力して楽しく食事ができたか考えよう 高) 食事への関心が深まり楽しく食事ができたか考えよう 6年生提案メニュー 6年生が家庭科の学習で考えた献立が給食にできます。作成者は、当日の給食の放送でお知らせします。 お楽しみに！ <選択メニュー> 17日の飲み物は、選択メニューです。 A りんごジュース B オレンジジュース 事前を選びます。 ◇材料の都合で献立を変更することがあります。 ◇給食の回数 15回 ◇今月の平均栄養価 エネルギー615kcal たんぱく質 23.6g カルシウム 322mg 食塩相当量 2.2g
2 木	こうやどうふの そぼろ丼	はるさめスープ だいこんサラダ	○	とりにく ベーコン こうやどうふ わかめ 牛乳 とうふ	米 麦 油 さとう はるさめ	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ さやいんげん ちんげん菜 だいこん きゅうり	
3 金	ちらしずし わかさぎのからあげ	すまし汁 ひなあられ	○	サケ たまご わかめ かまぼこ 油揚げ 牛乳 ワカサギ	米 麦 油 さとう かたくり粉	にんじん れんこん しいたけ さやいんげん だいこん 長ねぎ こまつな	
6 月	ジャージャーめん	さつま芋の ゆきげしき	○	ぶたにく みそ 牛乳	ちゅうかめん さつま芋 油 さとう	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ なら もやし きゅうり	
7 火	ごはん れんこんいりハンバーグ	たらとはくさいの スープ くだもの	○	ぶたにく タラ ベーコン 豆乳 牛乳	米 麦 油 パン粉 じゃが芋	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ れんこん マツタケ 白菜 コーン くだもの	
8 水	ごまわかめごはん サバの香味焼き	けんちん汁 ごまあえ	○	とりにく 油揚げ わかめ サバ 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 ごま	しょうが にんにく にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ きゃべつ こまつな	
9 木	チキンカツバーガー	マカロニスープ フルーツヨーグルト	○	とりにく ひよこ豆 ヨーグルト 牛乳	まるパン 油 こむぎ粉 パン粉 マカロニ さとう	玉ねぎ にんじん コーン きゃべつ りんご いちご みかん缶 おうとう缶	
10 金	チンジャオロースー 丼	とうふときのこのスープ ごぼうのからあげ	○	ぶたにく とりにく とうふ 牛乳	米 麦 油 かたくり粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ ピーマン えのき 長ねぎ ごぼう	
13 月	スパゲッティ クリームソース	ポテトフレンチサラダ くだもの	○	ベーコン 豆乳 とりにく てぼう豆 牛乳 生クリーム	スパゲッティ 米粉 油 じゃが芋	玉ねぎ にんじん マツタケ パセリ きゅうり 枝豆 コーン くだもの	
14 火	ごはん あげギョーザ	じゃが芋のみそ汁 いそあえ	○	わかめ あぶらあげ みそ ぶたにく 牛乳 のり	米 麦 油 ギョーザの皮 じゃが芋	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ きゃべつ 長ねぎ なら こまつな	
15 水	マーボーどうふ 丼	中華風やさい ピーチゼリー	○	ぶたにく みそ とうふ 牛乳	米 麦 油 かたくり粉 さとう	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 長ねぎ なら きゅうり 白菜 だいこん ピーチジュース	
16 木	ガーリックトースト ポークビーンズ	チーズいりサラダ	○	ベーコン ぶたにく きんとき豆 大豆 牛乳 チーズ	コッパン バター 油 米粉 じゃが芋	しょうが にんにく にんじん くり 玉ねぎ トマト マツタケ ピーマン キャベツ きゅうり コーン	
17 金	ごはん サケの西京焼き	じゃが芋と鶏肉の煮物 もやしのサラダ	○	サケ とりにく みそ	米 麦 油 じゃが芋	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ さやいんげん もやし きゅうり りんご/りんごジュース	
20 月	スペシャルカレーライス	ハム入りサラダ くだもの	○	ぎゅうにく ハム 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 米粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ くり きゃべつ きゅうり コーン くだもの	
22 水	せきはん サワラの塩こうじ焼き	おいわいすまし汁 おひたし	○	小豆 わかめ なると サワラ 牛乳 アイスクリーム	米 もち米 油 ごま	だいこん えのき にんじん 長ねぎ こまつな きゃべつ	

<ひなまつり>

3月3日は、ひな祭りです。ひな祭りは、桃の花が咲く時期の行事のため「桃の節句」とも言われています。
 平安時代には、貴族のお祭りでしたが、江戸時代になり一般家庭でもひな人形を飾るようになり、そのころから女の子の健やかな成長や幸せを願う日となりました。桃は、邪気(病気などをおこすと考えられる悪い気)をはらう力があるとされています。ちらしずしやはまぐりのお吸い物、白酒、三色のひしもち、ひなあられなどが、ひなまつりを祝う伝統的な料理です。