



3月 学校給食献立表



大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる食品	黄色のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3日 (月)	菜の花ちらし	○	きざみのり	こめ さとう しろ 米 砂糖 白いりごま	にんじん れんこん 干しいたけ かんぴょう なばな	580 kcal 25.7 g
	魚の照り焼き		ぶり	さとう かたくりこ 砂糖 片栗粉	しょうが	
	すまし汁		ちらしかまぼこ 豆腐		だいこん にんじん ねぎ 小松菜	
	ピーチゼリー		こなかんてん 粉寒天	さとう 砂糖	ネクター	
4日 (火)	家常 豆腐丼	○	ぶたにく あつあ 豚肉 厚揚げ	こめ むぎ あぶらさとう かたくりこ 米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ 青梗菜	568 kcal 22.1 g
	はるさめサラダ		ロースハム	あぶらさとう ごま油 砂糖	にんじん もやし きゅうり	
	くだもの				いちご	
5日 (水)	メキシカンライス	○	ひき肉 ウィナー	こめ むぎ 米 麦 パター 油	たまねぎ にんじん ホールコーン ピーマン	584 kcal 23.0 g
	洋風たまご焼き		ハム たまご	あぶら 油 エッグケアマヨネーズ	たまねぎ にんじん	
	きのこスープ			じゃがいも	しょうが にんじん えのきだけ しめじ エリンギ キャベツ 小松菜	
6日 (木)	ごはん	○		こめ 米		571 kcal 22.8 g
	5色食材ハンバーグ		ひき肉 大豆	あぶら 油 パン粉	たまねぎ れんこん にんじん コーン ピーマン	
	もやしのサラダ			あぶらさとう ごま油 砂糖	もやし にんじん きゅうり	
	ABCマカロニスープ			じゃがいも マカロニ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ しめじ	
7日 (金)	ツナトースト	○	ツナ チーズ	なまこ 無塩バター 油 エッグケアマヨネーズ	たまねぎ レモン汁	636 kcal 27.9 g
	かぶの米粉シチュー		ベーコン とり肉 牛乳 豆乳 生クリーム	あぶら 油 じゃがいも 上新粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが かぶ かぶの葉	
	グリーンサラダ			あぶらさとう 油 砂糖	キャベツ きゅうり ブロッコリー	
10日 (月)	親子丼	○	とり肉 たまご	こめ むぎ かたくりこ 米 麦 片栗粉	たまねぎ 干しいたけ にんじん	609 kcal 28.0 g
	ごまあえ			さとう しろ 砂糖 白ねりごま 白すりごま	にんじん もやし 小松菜 キャベツ	
	みそ汁		豆腐 油揚げ		だいこん えのきだけ ねぎ	
	くだもの				デコポン	
11日 (火)	中華おこわ	○	ぶたにく だいず 豚肉 大豆	こめ ごめ さとう 米 もち米 砂糖 ごま油 油	にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ	588 kcal 29.1 g
	鮭とチーズの春巻き		さけ チーズ	はるまき かわ あぶら 春巻の皮 油	たまねぎ	
	豆腐と野菜のスープ		とり肉 豆腐	ごま油	しょうが にんじん たまねぎ しめじ 小松菜	
12日 (水)	ボロネーゼスパゲッティ	○	ひき肉 粉チーズ	スパゲッティ あぶら 油	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ホールトマト パセリ	681 kcal 24.7 g
	フレンチサラダ			あぶらさとう 油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	
	★スイートポテト		なま 生クリーム 牛乳	さつまいも さとう 砂糖 パター		
13日 (木)	むぎ 麦ごはん	○		こめ むぎ 米 麦		605 kcal 23.4 g
	焼きししゃも		しししゃも			
	だいこん ぶたにく 大根と豚肉のべっこう煮		ぶたにく	さとう しろ 砂糖 こんにゃく じゃがいも	干しいたけ だいこん にんじん	
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	あぶらさとう 油 砂糖	にんじん キャベツ きゅうり	
14日 (金)	みそカツ丼	○	ぶたにく	こめ むぎ 米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油	にんにく	658 kcal 25.4 g
	おひたし		かつお節(糸削り)		小松菜 にんじん もやし	
	けんちん汁		豆腐	こんにゃく じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	
17日 (月)	あんかけ焼きそば	○	ぶたにく	あぶら ちゅうかめんかたくりこ 油 蒸し中華麺 片栗粉 ごま油	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが 白菜 もやし 青梗菜	635 kcal 21.0 g
	だいがくいも 大学芋			さつまいも 油 砂糖		
	★フルーツパンチ			さとう 砂糖	みかん りんご もも	
18日 (火)	★ココア揚げパン	○		コッペパン あぶらさとう 油 砂糖		628 kcal 25.4 g
	ボークビーンズ		ぶた肉 大豆	あぶら 油 じゃがいも 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん しょうが パセリ	
	ひじきとコーンのサラダ		ひじき	あぶらさとう 油 砂糖	にんじん キャベツ ホールコーン 小松菜	

※都合により、献立・食材は変更する場合があります。

※★マークはリクエストメニューです。



3月 学校給食献立表



大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる食品	黄色のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
19日 (水)	カレーライス	セレ クト	^{にく} ぶた肉	^{こめ むぎ あぶら} 米 麦 油 じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが セロリー にんじん	603 kcal 15.3 g
	^{くき} 茎わかめサラダ		^{くき} 茎わかめ	^{あぶら さとう} ごま油 砂糖	きゅうり にんじん もやし	
20日 (木)	しゅんぶん ひ 春分の日					
21日 (金)	ごはん	○		^{こめ} 米		649 kcal 26.7 g
	^{とり あ} ★鶏のから揚げ		^{にく} とり肉	^{かたくりこ あぶら} 片栗粉 油	しょうが	
	^{いそ} 磯あえ		きざみのり		^{こまつな はくさい} 小松菜 白菜 もやし	
	^{いわ じる} お祝いすまし汁		^{とうふ} 豆腐 わかめ ちらしかまぼこ		にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	
	アイス			^{あじ} ホワイトクリーム味		
24日 (月)	そつぎょうしき 卒業式					
25日 (火)	しゅうりょうしき 修了式					

※都合により、献立・食材は変更する場合があります

※★マークはリクエストメニューです。

★献立紹介★

- 3/3 ^{な はな} 菜の花ちらし ^{もも せつく} 3/3はひなまつりです。桃の節句ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、
^{おんな こ すこ} ^{せいちょう けんこう} ^{ねが ぎょうじ}
ピーチゼリー 女の子の健やかな成長と健康を願う行事です。
^{きゅうしよくしつな はな つか} ^{ずし てづく}
給食室で菜の花を使ったちらし寿司と手作りのピーチゼリーを作ります。
- 3/6 ^{ごしきしよくさい} 五色食材ハンバーグ ^{ねんせい みらい} 6年生が「おおたの未来づくり」で考案したメニューです。
^こ ^{にんき} ^{さまざま} ^{いろ} ^{しょうかん} ^{やさい} ^{はい}
子どもたちに人気のあるハンバーグに様々な色や食感の野菜が入っています。
^{ねんせい} ^{やさい} ^{ひと}
(6年生より) 野菜 きらいな人にオススメです！
- 3/19 ^{きゅうしよく} セレクト給食 ^{オレンジ} オレンジジュース、マスカットミックスジュース、イチゴオレ、カフェオレ
^{なか} ^{じぶん} ^の ^の ^{もの} ^{えら}
の中から自分の飲みたい飲み物をそれぞれ選んでもらいました。



みた目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ
体をつくるものになるよ

わたしたちは黄のグループ
エネルギーのもとになるよ

わたしたちは緑のグループ
体の調子をととのえるものになるよ

あれ？
君たち
赤いよ

みた目の色じゃないよ 体の中での
働き別にわけたグループなの

1年間の食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれから
も続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

☐ 朝食を毎日とった	☐ 栄養バランスのよい食事を心がけた
☐ 規則正しい時間に食事をした	☐ 食品表示を見るように心がけた
☐ 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた	☐ 地域の食材や食文化について理解した
☐ 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた	