



# 3月分給食献立表



目標 自分の食習慣を見なおそう

大田区立久原小学校

実施日	曜	献立	栄養量		おかずの作り方・おたより											
			エネルギー	たんぱく質												
1	月	豚丼 牛乳 みそ汁 くだもの(りんご)	kcal 705	g 22.7	<p>朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じます。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年間で子供たちは一段と大きく成長したのではないのでしょうか。育ち盛りの子供たちにとって、食事は大切なものです。毎日の食事を大切にし、健康に過ごしてもらいたいです。</p> <p style="text-align: center;">❀ ひな祭り ❀</p> <p>3月3日は「ひな祭り」です。「桃の節句」ともい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。</p> <div style="text-align: center;"> <p><b>卒業おめでとう</b> <b>リクエスト給食</b></p> </div> <p>6年生の卒業をお祝いして、リクエスト給食を行います。6年生にアンケートをとって、リクエストの多かったメニューを給食に出します。楽しみにしてくださいね。</p> <p>1位 フルーツ白玉 2位 パリパリサラダ 3位 いかのかりんと揚げ 4位 ビーンズポテト</p> <p style="text-align: center;">～ 小松菜 ～</p> <p>江戸時代に小松川（今の東京都江戸川区周辺）で栽培されていたことから名前が付けられました。現在も東京都を中心に、おもに関東で栽培されています。</p> <p>カロテン、ビタミンC、B群、E、カルシウム、鉄、リン、食物繊維などを豊富に含み、とくにカルシウムはほうれん草の3倍以上です。骨粗鬆症予防にも効果的と言われています。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>今月の献立の中から</p> </div> <p style="text-align: center;">東京都の地場産物 小松菜使用 <b>小松菜スコーン</b></p> <p>【材料・分量（6個分）】</p> <p>強力粉 …………… 60g 薄力粉 …………… 30g ベーキングパウダー …… 3g 砂糖 …………… 20g 塩 …………… 少々 バター …………… 30g 牛乳 …………… 40g 小松菜 …………… 50g チョコチップ …………… 20g</p> <p>【作り方】</p> <p>① 強力粉と薄力粉、ベーキングパウダーはふるっておく。 ② 小松菜は茹でて、分量の2/3程度の牛乳とミキサーにかける。 ③ チョコチップ以外の材料をすべて混ぜ、よくこねる。（牛乳は生地のかたさをみて調整してください。） ④ チョコチップを入れて混ぜる。 ⑤ ④をひとつにまとめ、6等分に切る。 ⑥ 190℃のオーブンで15分ほど焼く。</p>											
2	火	アーモンドトースト 牛乳 クリームシチュー ツナサラダ	642	19.5												
3	水	【ひな祭り】 五目寿司 牛乳 銀だらの西京焼き すまし汁 桃ゼリー	662	27.2												
4	木	【6年生が家庭科で考えた献立】 ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 野菜のごま和え 白玉入りかきたま汁	593	18.7												
5	金	しょうゆラーメン 牛乳 揚げぎょうざ くだもの(不知火)	600	23.5												
8	月	セルフフィッシュサンド のむヨーグルト ABCスープ	571	25.1												
9	火	じゃこわかめごはん 牛乳 千草焼き 野菜のごま酢和え 田舎汁	565	25.5												
10	水	麻婆豆腐丼 牛乳 中華風卵スープ くだもの(いちご)	621	27.5												
11	木	【6年生が家庭科で考えた献立】 ごはん 牛乳 メンチカツ 野菜の磯和え みそ汁	651	24.6												
12	金	スパゲッティクリームソースかけ 牛乳 野菜のカレー風味 小松菜スコーン	682	24.9												
15	月	黒ごまきなこ揚げパン 牛乳 ワンタンスープ 中華サラダ	613	21.7												
16	火	ごはん 牛乳 金目鯛の照り焼き 野菜の昆布和え 呉汁	599	24.6												
17	水	【6年生リクエスト（4位）】 上海めん 牛乳 <b>ビーンズポテト</b> くだもの(せとか)	639	25.6												
18	木	【6年生リクエスト（3位）】 鶏ごぼうごはん 牛乳 <b>いかのかりんと揚げ</b> めかたま汁	595	27.2												
19	金	【6年生リクエスト（2位）】 チキンカレーライス 牛乳 <b>パリパリサラダ</b> くだもの(いちご)	649	18.2												
22	月	【6年生リクエスト（1位）】 塩焼きそば 牛乳 きゅうりの中華風味 <b>フルーツ白玉</b>	577	19.8												
23	火	【進級・卒業祝い】 赤飯 牛乳 鶏肉のみそ漬 野菜の梅おほか和え かきたま汁 いちごのアイス	663	26.3												
1日あたりの平均栄養価			エネルギー kcal 625	たんぱく質 g 23.7		脂質 g 21.8	ナトリウム(食塩相当量) g 2.4	カルシウム mg 320	鉄 mg 2.2	レチノール当量 μgRE 278	ビタミンB <sub>1</sub> mg 0.35	ビタミンB <sub>2</sub> mg 0.49	ビタミンC mg 29	食物繊維 g 4.3	マグネシウム mg 93	亜鉛 mg 2.7

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。