

令和3年度（令和4年）



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	曜日	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	火	カレーパン 牛乳 ポトフ くだもの（いちご）	kcal 645	g 25.8	<p>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年間で子供たちは心も体も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、女の子の健やかな成長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、ちらしずしやハマグリのお汁などを食べます。また、ひな祭りには伝統的なお菓子もあり、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもち、ひな形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmくらいの丸形のあられが親しまれています。ほかに、全国にはさまざまな伝統的なお菓子があります。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>今月の献立の中から</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px auto;"> <p>桃ゼリー</p> <p>【材料・分量（4個分）】</p> <p>水 …………… 1/2カップ（100ml） 粉寒天 …………… 2g 砂糖 …………… 30g 桃ジュース …………… 1カップ（200ml） 黄桃（缶詰） …… 100g ゼリーカップ …… 4個</p> <p>【作り方】</p> <p>① 黄桃（缶詰）は、粗めのみじん切りにする。 ② 水と粉寒天を鍋に入れて火にかけ、1～2分沸騰させる。 ③ ②に砂糖と桃ジュースを加える。 ④ ゼリーカップに①を入れ、粗熱をとった③を流し入れる。 ⑤ 冷蔵庫で冷やし固める。</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px auto;"> </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り、リクエストの多かったメニューを給食に出します。楽しみにしててくださいね。</p> <p>6年1組リクエスト 【いかのかりんと揚げ】 6年2組リクエスト 【揚げぎょうざ】 6年3組リクエスト 【フルーツ白玉】 6年4組リクエスト 【みそラーメン】</p>										
2	水	ブルコギ丼 牛乳 トックスープ くだもの（りんご）	668	24.7											
3	木	【ひな祭り】 五目寿司 牛乳 魚の西京焼き すまし汁 桃ゼリー	661	26.9											
4	金	カレーうどん 牛乳 たこぺったん くだもの（せとか）	597	23.7											
7	月	ごはん 牛乳 揚げ鶏のレモン醤油かけ 野菜の昆布和え かきたま汁	696	25.8											
8	火	黒ごまきなこ揚げパン 牛乳 肉団子入り春雨スープ 野菜の中華風味	581	22.8											
9	水	チキンカレーライス 牛乳 パリパリサラダ くだもの（いちご）	652	18.3											
10	木	鮭茶漬 牛乳 肉じゃが くだもの（不知火）	599	21.2											
11	金	セルフフィッシュサンド 牛乳 ABCスープ ヨーグルト	616	27.7											
14	月	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	678	24.8											
15	火	牛丼 牛乳 みそ汁 くだもの（りんご）	643	23.7											
16	水	【6年1組リクエスト】 豚肉とごぼうのごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ めかたま汁	618	26.2											
17	木	【6年2組リクエスト】 わかめごはん 牛乳 揚げぎょうざ 中華サラダ くだもの（せとか）	607	18.4											
18	金	【6年3組リクエスト】 ソース焼きそば 牛乳 きゅうりの中華風味 フルーツ白玉	599	20.1											
22	火	【6年4組リクエスト】 みそラーメン 牛乳 ビーンズポテト くだもの（不知火）	617	23.1											
23	水	【進級・卒業祝い】 赤飯 牛乳 鶏肉のみそ漬 野菜の梅おおか和え かきたま汁 いちごのアイス	661	26.1											
			配慮する栄養素												
1日あたりの平均栄養価		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
		634	23.7	22.6		2.4	314	2.0	277	0.35	0.50	30	4.3	83	2.8

(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。