



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	水	アーモンドトースト 牛乳 クリームシチュー ツナサラダ	kcal 644	g 19.8	<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。1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったりと、大きく成長した様子がうかがえます。おうちでの食生活についても振り返ってみましょう。</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。季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれています。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。</p> <div style="text-align: center;"> リクエスト給食 </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。楽しみにしてください。</p> <p>6年2組リクエスト 【パリパリサラダ】 6年4組リクエスト 【いかのかりんと揚げ】 6年1、3組リクエスト 【フルーツ白玉】</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; margin: 10px auto;"> <p>今月の献立の中から</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px auto;"> <p>東京都の地場産物 小松菜使用</p> <p>小松菜スコーン</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ろ。 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。</p> </div> <p style="text-align: right; font-size: small;">配慮する栄養素</p>									
2	木	油淋鶏丼 牛乳 中華風卵スープ くだもの（せとか）	679	26.0										
3	金	【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	661	27.0										
6	月	チキンライス 牛乳 エビフライ ABCスープ	573	27.7										
7	火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目きんぴら めかたま汁	667	29.3										
8	水	しょうゆラーメン 牛乳 ビーンズポテト くだもの（せとか）	607	23.5										
9	木	牛丼 牛乳 みそ汁 くだもの（りんご）	658	24.0										
10	金	カレーパン 牛乳 ポトフ くだもの（いちご）	648	25.4										
13	月	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 野菜の昆布和え 豚汁	652	26.1										
14	火	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	684	24.5										
15	水	さとう揚げパン 牛乳 ワンタンスープ 中華サラダ	579	20.0										
16	木	【6年2組リクエスト】 チキンカレーライス のむヨーグルト <u>パリパリサラダ</u> くだもの（いちご）	637	16.2										
17	金	【6年4組リクエスト】 鶏ごぼうごはん 牛乳 <u>いかのかりんと揚げ</u> かきたま汁	591	26.4										
20	月	【6年1、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 <u>フルーツ白玉</u>	599	20.1										
22	水	【進級・卒業祝い】 赤飯 牛乳 鶏肉のみそ漬 野菜の梅おかか和え かきたま汁 いちごのアイス	685	27.8										
1日あたりの平均栄養価		エネルギー kcal 638	たんぱく質 g 24.3	脂質 g 22.7	ナトリウム (食塩相当量) g 2.4	カルシウム mg 306	鉄 mg 2.1	レチノール当量 μgRE 280	ビタミンB ₁ mg 0.33	ビタミンB ₂ mg 0.50	ビタミンC mg 27	食物繊維 g 4.1	マグネシウム mg 85	亜鉛 mg 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。