



3月分給食献立表



大田区立久原小学校

日にち	曜日	献立	栄養量		食育だより
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	金	中華風おこわ 牛乳 揚げぎょうざ わかめと豆腐のスープ	606	22.1	<p>梅の花が咲き、寒さの中にも春の訪れを感じるようになりました。今年度も残すところあと一か月。先月から始まった会食形式での給食時間を楽しく過ごしながら、進級・進学に向けて、自分自身で体調を整えていくようにしましょう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 3月の献立から </div> <p><4日 3日のひなまつり献立></p> <p>3月3日は、もともとは女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日で、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。給食では一日遅くなりますが、桃の節句にちなんで「桃ゼリー」を作ります。</p> <div style="text-align: right;"> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 10px;"> リクエスト給食 </div> <div style="text-align: right; margin-top: 5px;"> </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す予定です。お楽しみに！</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>★6年1・3組リクエスト 【セレクト揚げパン】 選んだ理由：牛乳に合うから。 自分の好きな味が選べるから。</p> </div> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>★6年2組リクエスト 【ビーンズポテト】 選んだ理由：色々な味があるから。</p> </div> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>★6年4組リクエスト 【カレーライス】 選んだ理由：具材一つ一つにしっかり味がついていて、 ルウの辛さがちょうどよいから。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; display: inline-block;"> 自分の食生活を振り返ろう </div> <p>3月は、学校では一年間のしめくくりの月です。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、苦手だったものが食べられるようになったり、心も体も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>↓<input checked="" type="checkbox"/>チェックしてみよう</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 食事の前に、手をきれいに洗った <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べた <input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べた <input type="checkbox"/> おやつは、決まった時間に量を決めて食べた <input type="checkbox"/> 苦手な食べものにも挑戦し、色々な食べものを食べるようにした <input type="checkbox"/> 自然の恵みや生き物の命、まわりの人に感謝しながら食事をした </div> <div style="text-align: right; margin-top: 5px;"> </div> <p>結果はいかがでしたか。もしチェックがつかないところがあった人は、自分のできることから取り組んでみてください。一年後は、すべてにチェックがつけられるとよいですね。</p>
4	月	五目寿司 牛乳 魚の西京焼き すまし汁 桃ゼリー	642	25.4	
5	火	カレーミートドッグ 牛乳 ポトフ くだもの	612	26.0	
6	水	ごはん 牛乳 魚の照り焼き 野菜の昆布和え 豚汁	605	26.1	
7	木	スパゲティきのこミートソース 牛乳 野菜のカレー風味 小松菜スコーン	658	25.7	
8	金	親子丼 牛乳 みそけんちん汁 くだもの	578	24.1	
11	月	わかめごはん 牛乳 ししゃものごま焼き 油揚げと春雨の和え物 もずくのかきたま汁	590	26.6	
12	火	アーモンドトースト 牛乳 豚肉とひよこ豆のトマト煮 こんにゃくサラダ	578	22.6	
13	水	チキンライス 牛乳 エビフライ ABCスープ	573	27.7	
14	木	ごはん 牛乳 魚のガリバタソースがけ 野菜のごま和え めかたま汁	533	26.8	
15	金	カレーライス 牛乳 海藻サラダ くだもの	649	22.8	
18	月	しょうゆラーメン 牛乳 ビーンズポテト フルーツのヨーグルト和え	577	23.9	
19	火	セレクト揚げパン 牛乳 肉団子の豆乳クリームシチュー ゆで野菜ごまソース	656	25.4	
21	木	赤飯 牛乳 鶏肉のみそ焼き 野菜の梅おかか和え かきたま汁 いちごのアイス	643	25.7	

<保護者の皆様へ>

このおたよりでは難しい用語も載せています。低学年のお子様には保護者の方から読み聞かせていただけますと幸いです。よろしく願いいたします。

(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。