

がつきゅうしょくこんだてひょう  
3月給食献立表

目標

一年間の反省をしよう

おたくりつごめだいにしょうがっこう  
大田区立馬込第二小学校

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量		おたより																																							
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)																																								
2月			☆キャロットライスのクリームソースかけ、マセドアンサラダ、☆くだもの(りんご)	639	19.9	寒さが少しずつやわらぎ、桜のつぼみがほころぶ季節になりました。卒業を迎える6年生のみなさん、おめでとうございます。食べることは生きることです。食べることがみなさんにとって、新たな発見や喜びに結びつくものであってほしいと願っています。そして、馬二小で楽しく過ごした給食の時間がみなさんを支える思い出の一つになっていたら嬉しいですね。																																							
3日(火)			行事食☆ひなまつり 菜の花ちらし、☆鱈の西京焼き、☆かきたま汁、もも寒天	665	31.1																																								
4日(水)			☆親子丼、★春野菜のごまみそ汁、☆くだもの(いちご)	562	24.2	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center; color: white; font-weight: bold;">今月の献立ピックアップ</div>  <p>今月は卒業する6年生からのリクエスト給食月間です。☆マークの献立がリクエストの多かった献立です。楽しくいただきます。</p>																																							
5日(木)			☆フィッシュカツバーガー、☆ひよこ豆のカレースープ、☆くだもの(清美オレンジ)	586	29.5																																								
6日(金)			ごまごはん、★とろろま!さばの味噌煮、★野菜と昆布の旨味あえ、★ごろごろ野菜のほっこり汁	613	25.7	<div style="text-align: center;">  <h3>3日(火) 行事食: ひなまつり</h3> <p>ひなまつりは、「桃の節句」とも言われ、子どもたちの健やかな成長を願う行事です。給食では、菜の花ちらしやもも寒天を提供します。</p> <p><b>なぜ桃(もも)の節句と言われるの?</b></p> <p>桃は魔よけの効果を持つとされていたことや、「百歳(ももとせ)まで生きられますように」という不老長寿の願いが込められていたことから、桃の節句と呼ばれるようになりました。</p> </div>																																							
9日(月)			カレーピラフ、鮭とほうれん草のキッシュ、☆ミネストローネ	616	28.8																																								
10日(火)			★森の恵みミートソーススパゲッティ、れんこんチップスサラダ、★かぼちゃプリン	636	26.4	<div style="text-align: center;"> <h3>23日(月) 卒業・進級お祝い献立</h3> <p>赤飯、リクエストの多かった鶏のから揚げ、春を感じることでできる菜の花入りおひたし、紅白すまし汁を提供します。</p> </div>																																							
11日(水)			☆わかめごはん、★ししゃもの磯辺揚げ、☆鶏肉と里芋のうま味煮込み、☆くだもの(せとか)	568	22.2																																								
12日(木)			☆明日葉ビスキュイパン、☆ポークシチュー、♪ロコリとコンのワガ	629	21.2	<div style="background-color: #90EE90; padding: 10px; text-align: center; font-weight: bold; color: white;">6年生のアイデアがカタチに!</div>  <p>今月の献立の★マークは、6年生が「おたの未来づくり」の授業で、給食調理委託業者(株式会社レクトン)とタグを組み進めた「給食の残菜を減らすプロジェクト」から生まれたメニューです。</p> <p>どうすれば皆さんがおいしく残さず食べられるかを真剣に考えた6年生の柔らかな発想と豊かなアイデアがギュッと詰まったメニューです。</p> <p>また、メニュー作成のみならず、ポスター、カード、紙芝居、動画制作など、多彩な工夫で給食を盛り上げてくれました。今年は、すべてのアイデアを形にはできず一部の実施となりますが、今回採用しきれなかったアイデアも、来年度以降の給食にぜひ生かしていく予定です。6年生の情熱が詰まった特別な給食、ぜひ楽しんで食べてください。</p>																																							
13日(金)			☆キムタクごはん、☆揚げぎょうざ、☆春雨スープ	581	21.5																																								
16日(月)			四川豆腐丼、☆中華風コーンスープ、☆くだもの(いちご)	614	28.5	<div style="text-align: right; font-size: small;">配慮する栄養素</div>																																							
17日(火)			☆みそラーメン、★揚げ大豆とさつまいもの甘辛風味、☆サイダーポンチ	599	21.1																																								
18日(水)			☆カレーライス、☆海藻サラダ、☆フローズンヨーグルト	694	22.2	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: x-small;"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>ナトリウム</th> <th>カルシウム</th> <th>鉄</th> <th>レチノール当量</th> <th>ビタミンB<sub>1</sub></th> <th>ビタミンB<sub>2</sub></th> <th>ビタミンC</th> <th>食物繊維</th> <th>マグネシウム</th> <th>亜鉛</th> </tr> <tr> <th>kcal</th> <th>g</th> <th>g</th> <th>mg</th> <th>mg</th> <th>mg</th> <th>μgRE</th> <th>mg</th> <th>mg</th> <th>mg</th> <th>g</th> <th>mg</th> <th>mg</th> </tr> <tr> <td>611</td> <td>24.5</td> <td>20.5</td> <td>2.2</td> <td>325</td> <td>2.0</td> <td>268</td> <td>0.31</td> <td>0.52</td> <td>31</td> <td>5.9</td> <td>87</td> <td>2.7</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛	kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg	611	24.5	20.5	2.2	325	2.0	268	0.31	0.52	31	5.9	87	2.7
エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	鉄		レチノール当量	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛																																
kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg																																	
611	24.5	20.5	2.2	325	2.0	268	0.31	0.52	31	5.9	87	2.7																																	
19日(木)			☆二色揚げパン、★ごま香る大根とツナのさっぱりサラダ、☆ABCマカロニスープ	573	21.3	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: x-small;"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>ナトリウム</th> <th>カルシウム</th> <th>鉄</th> <th>レチノール当量</th> <th>ビタミンB<sub>1</sub></th> <th>ビタミンB<sub>2</sub></th> <th>ビタミンC</th> <th>食物繊維</th> <th>マグネシウム</th> <th>亜鉛</th> </tr> <tr> <th>kcal</th> <th>g</th> <th>g</th> <th>mg</th> <th>mg</th> <th>mg</th> <th>μgRE</th> <th>mg</th> <th>mg</th> <th>mg</th> <th>g</th> <th>mg</th> <th>mg</th> </tr> <tr> <td>611</td> <td>24.5</td> <td>20.5</td> <td>2.2</td> <td>325</td> <td>2.0</td> <td>268</td> <td>0.31</td> <td>0.52</td> <td>31</td> <td>5.9</td> <td>87</td> <td>2.7</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛	kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg	611	24.5	20.5	2.2	325	2.0	268	0.31	0.52	31	5.9	87	2.7
エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	鉄		レチノール当量	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛																																
kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg																																	
611	24.5	20.5	2.2	325	2.0	268	0.31	0.52	31	5.9	87	2.7																																	
23日(月)			卒業・進級お祝い献立 赤飯(手作りごま塩)、飲むヨーグルト、☆鶏のからあげ、菜の花入りおひたし、紅白すまし汁	586	23.7																																								

(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。