



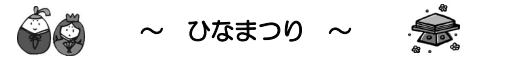
3月給食献立表



目標 1年間の反省をしよう

おおたくりつま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	たんぱく質	
1月	○		☆わかめごはん ☆ふくさたまご焼き ☆豚汁	624	26.9	<p>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。</p> <p>今年度は大変なことがたくさんありました。しかし、その中で、様々な思い出もできたことでしょうか。給食においても、食べられなかったものが食べられるようになったこと、食べる量が増えたことなど、いろいろな思い出があると思います。また、できなかったこと、難しかったことなど、課題や目標も生まれたのではないのでしょうか。</p> <p>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付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てくれたら嬉しいですね。</p> <p>3月は一年間のまとめの時期です。今年度を振り返り、できるようになったことやこれから頑張りたいことを考えながら、一日一日を大切に過ごしましょう。</p>
2月	○		☆チーズチリドッグ ☆ポトフ 黒糖ビーンズ	719	29.8	
3月	○		菜の花ちらし ☆魚の西京焼き ☆かきたま汁 桃寒天	670	28.8	
4月	○		☆ココアビスキュイパン 揚げごぼうのごまサラダ キャベツとジャガイモのスープ くだもの(デコボン)	623	19.6	
5月	○		ごはん ひじきのふりかけ ☆鶏肉と里芋のうま煮 ☆きびなごのから揚げ	616	25.9	
8月	○		☆四川風麻婆豆腐丼 ☆ワントンスープ ☆くだもの(いちご)	635	26.4	<p>3月3日は「ひなまつり」です。「桃の節句」「上巳(じょうし)の節句」とも呼ばれ、平安時代に貴族の間で行われていた雛遊びと、中国から伝わった上巳の祓(はらい)人形に酒や食べ物を供え、厄災を託して水に流す(神事)という行事が結び付いたものといわれています。</p> <p>ひなまつりに食べられる行事食には、はまぐりのうしお汁やちらし寿司、ひしもちやひなあられなどがあります。ひしもちやひなあられの白・緑・桃の3色は、それぞれ雪の大地(白)、木々の芽吹き(緑)、生命(桃)を表しています。この3色の食べ物を食べることで自然のエネルギーを授かり、健やかに成長できるようにという願いが込められています。2日の給食では、春が旬の菜の花が入ったちらし寿司や、白・緑・桃の3色の食材を使ったかきたま汁や桃寒天を提供します。</p>
9月	○		☆セルフフィッシュバーガー ☆コーンスープ くだもの(みかん)	661	29.6	
10月	○		そぼろごはん ☆五目きんぴら ☆真だくさんみそ汁	597	25.2	
11月	○		☆肉野菜うどん ☆ビーンズポテト	632	24.0	
12月	○		☆ポークカレーライス ☆海藻サラダ ☆くだもの(りんご)	691	18.8	
15月	○		☆キムチチャーハン ☆揚げぎょうざ ☆わかめスープ	625	21.4	
16月	○		☆みそラーメン ☆大学いも	629	22.1	
17月	○		☆コーンライス ☆ひよこ豆のトマトスープ ☆あしたば蒸しケーキ	698	23.4	
18月	○		☆ごまトースト ビーンズサラダ ☆ヌードルスープ くだもの(清見オレンジ)	639	22.3	
19月	○		☆玄米ごまごはん ☆鮭のさざれ焼き ☆白菜のおひたし ☆どさんこ汁	639	29.4	
22月	○		☆鯛めし ☆鶏のから揚げ ☆菜の花入りおひたし 紅白すまし汁	629	29.8	



3月3日は「ひなまつり」です。「桃の節句」「上巳(じょうし)の節句」とも呼ばれ、平安時代に貴族の間で行われていた雛遊びと、中国から伝わった上巳の祓(はらい)人形に酒や食べ物を供え、厄災を託して水に流す(神事)という行事が結び付いたものといわれています。

ひなまつりに食べられる行事食には、はまぐりのうしお汁やちらし寿司、ひしもちやひなあられなどがあります。ひしもちやひなあられの白・緑・桃の3色は、それぞれ雪の大地(白)、木々の芽吹き(緑)、生命(桃)を表しています。この3色の食べ物を食べることで自然のエネルギーを授かり、健やかに成長できるようにという願いが込められています。2日の給食では、春が旬の菜の花が入ったちらし寿司や、白・緑・桃の3色の食材を使ったかきたま汁や桃寒天を提供します。

～ 今月の献立紹介 ～

今月はもうすぐ卒業する6年生からのリクエスト給食です。6年生のみなさん、たくさんリクエスト、ありがとうございました。リクエストしてくれた献立には、☆マークがついています。残り少ない馬二小での給食を味わっていただきましょう。

- ・2日 黒糖ビーンズ
黒糖ビーンズは下茹でした大豆に片栗粉をつけ、油で揚げたあと粉末の黒糖とグラニュー糖をまぶして作ります。
- ・8日 四川風麻婆豆腐丼
トウバンジャンやテンメンジャンだけでなく、紹興酒や赤みそ、ラー油を使い、辛味と風味を活かして仕上げます。
- ・18日 ごまトースト
特にリクエストが多かった料理のひとつが、ごまトーストでした。味わって食べてください。
- ・22日 卒業お祝い献立
6年生の卒業をお祝いして、今回は特別に鯛を使った鯛めしと紅白の具材が入ったすまし汁を出します。

今月の献立からレシピ紹介

魚の西京焼き

材料 分量 (4人分)

鯖	4切れ
西京みそ	大さじ1と1/2
砂糖	少々
しょうゆ	少々
酒	小さじ1
みりん	小さじ1

<作り方>

- ① 西京みそからみりんまでを混ぜ、魚の表面にぬり、下味をつける。(魚は鮭や鱈、鯖でも美味しくできます。)
- ② オープンやグリルで焼き目が付くまでしっかりと焼く。

今年度の給食は22日で終了です。毎日の給食運営にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。新年度の給食は4月8日(木)から始まります。

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
	643	25.1	22.4	2.2	327	2.0	246	0.43	0.54	30	4.9	94	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。