






# 3月給食献立表



目標 一年間の反省をしよう

おたより 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	火	○	☆明日葉ビスキュイパン ポークビーンズ コーンサラダ	kcal 634	g 21.1	<p>寒さが少しすつやわらぎ、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>今年度は苦しい場面もたくさんあったことでしょうか。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。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。</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> <p align="center">  <span>～ ひなまつり ～</span>  </p> <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)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・桃の三色は、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。この三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。3日の給食では、赤飯や、白・緑・桃の三色の食材を取り入れた献立を提供します。</p> <p align="center"> <span>～ 今月の献立紹介 ～</span>  </p> <p>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、たくさんのリクエスト、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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日 明日葉ビスキュイパン 八丈島で採れる明日葉の粉末を、ビスケット生地に使ったビスキュイパンです。</li> <li>・7日 菜の花の千草和え この時期の暦は「啓蟄(けいちつ)」といい、冬眠していた虫やカエルが地面から顔を出す頃とされています。菜の花を取り入れた、春を感じる給食です。</li> <li>・23日 卒業お祝い献立 6年生の卒業をお祝いして、ちらし寿司とリクエストの多かった鶏のから揚げ、紅白の具材が入ったすまし汁を出します。</li> </ul> <p align="center"> <span>キャンディポテト</span> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p align="center">今月の 献立から レシピ紹介</p> </div> </p> <p>材料 分量(4人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>揚げ油</td><td>適量</td> <td>水</td><td>10cc</td> </tr> <tr> <td>さつまいも</td><td>300g</td> <td>砂糖</td><td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td></td><td></td> <td>バター</td><td>20g</td> </tr> </table> <p>&lt;作り方&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 洗ったさつまいもを乱切りもしくは厚いちょう切りにする。</li> <li>② さつまいもを油で揚げる。(160℃の油で火を通した後、180℃の油で表面がカリッとするまで、さっと二度揚げすると、美味しく仕上がります)</li> <li>③ 水、砂糖、バターを合わせて加熱し、そこに②を入れ混ぜ合わせて完成。</li> </ol>	揚げ油	適量	水	10cc	さつまいも	300g	砂糖	大さじ1			バター	20g
揚げ油	適量	水	10cc															
さつまいも	300g	砂糖	大さじ1															
		バター	20g															
2	水	○	☆焼きそば 大豆と小魚の変わり揚げ チンゲンサイのスープ	586	26.0													
3	木	○	行事食：ひなまつり ☆赤飯 白身魚の甘酢あんかけ ☆かきたま汁 桃寒天	609	21.5													
4	金	○	☆わかめごはん 親子たまご焼き ☆豚汁	577	23.7													
7	月	○	☆ごはん ☆焼き魚(さけ) 菜の花の千草和え ☆みそ汁	572	26.3													
8	火	○	☆肉野菜うどん ☆かき揚げ	587	19.9													
9	水	○	☆豆入り中華おこわ ☆春巻き ☆中華スープ	605	21.1													
10	木	○	☆ブルコギ丼 マロニースープ	578	20.5													
11	金	○	☆キャロットライスのクリームソースかけ 白菜のサラダ	611	18.4													
14	月	○	☆スバグッティミートソース 大根サラダ ☆サイダーポンチ	592	21.4													
15	火	○	☆ピラフ ☆ABCマカロニスープ ☆キャンディポテト	676	17.0													
16	水	○	☆五目ごはん ししゃものごま揚げ ☆どさんこ汁	619	23.3													
17	木	○	☆チャーハン ☆ビーンズポテト ☆わかめスープ	622	21.8													
18	金	○	☆二色揚げパン もやしのサラダ ☆ミルクスープ	594	19.5													
22	火	○	☆カレーライス 昆布サラダ	647	17.8													
23	水	○	6年生は馬二小最後の給食です。卒業おめでとうの気持ちを込めて ちらし寿司 ☆鶏のから揚げ 紅白すまし汁	630	24.0	<p>今年度の給食は23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(金)から始まります。</p> <p align="right">配慮する栄養素</p>												
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) mg	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μgRE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg		
				609	21.5	21.1	1.9	311	1.6	249	0.35	0.49	22	4.1	77	2.5		

(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。