



3月給食献立表



目標 一年間の反省をしよう

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	水	○	★わかめごはん ぎせい豆腐 ☆豚汁 くだもの(ぼんかん)	630	27.7	<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>食す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 style="text-align: center;">～ 菜の花 ～</p> <p>栄養がとても豊富で、とくにビタミンCは野菜の中でもトップクラスといわれています。体の抵抗力を高め、風邪などを予防してくれます。また、鉄も多く含まれるので、貧血にも効果があります。</p> <p>菜の花は2月から3月にかけての春が旬です。春一番の季節を運ぶ食材として親しまれています。花が咲いてしまうとえぐみが出てくるので、つぼみのうちが食べごろです。つぼみが密集していて、そろっているもの、葉や茎がやわらかく、切り口がみずみずしいものがおすすめです。</p>										
2	木	○	☆アップルシナモントースト ★クリームシチュー ★パリパリサラダ	663	20.2											
3	金	○	ちらし寿司 ししゃもの磯辺揚げ ☆さつま汁 桃の二色寒天	678	25.2											
6	月	○	☆ごはん ☆魚の西京焼き 菜の花の干草和え ☆みそ汁	645	28.5	<p style="text-align: center;">～ 今月の献立紹介 ～</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す。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> <p>・3日 行事食：ひなまつり 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。ひなまつりでは白・緑・桃の三色の食べ物を食べて、健やかな成長を願います。この日の給食にも、それぞれの色の食べ物が入っています。探してみましょう。</p> <p>・6日 菜の花の干草和え 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、春を感じられる給食です。</p> <p>・20日 オムライス なんと、給食でオムライスが出ます。卵はオープンで薄く焼いたものを、切り分けた状態で提供します。</p> <p>・22日 卒業お祝い献立 6年生の卒業をお祝いして、鯛めし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。</p>										
7	火	○	☆明日葉ビスキュイパン ポークビーンズ フレンチサラダ	703	23.2											
8	水	○	☆みそラーメン 磯香和え ☆大学いも	670	22.4											
9	木	○	☆高野めし レバーとポテトの香味揚げ きのこのみそ汁	658	27.3											
10	金	○	☆カレーライス ☆海藻サラダ くだもの(りんご)	694	18.9											
13	月	○	☆いわしの蒲焼丼 かぼちゃのサラダ ☆かきたま汁	718	26.5											
14	火	○	☆二色揚げパン もやしのサラダ ☆ABCマカロニスープ	622	21.1											
15	水	○	☆キムチチャーハン ☆揚げぎょうざ ☆中華スープ	636	21.5											
16	木	○	☆けんちんうどん えびといかのかき揚げ くだもの(いよかん)	638	26.5											
17	金	○	☆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 ☆ココアプリン	735	21.3											
20	月	○	☆オムライス ☆ポトフ くだもの(せとか)	613	24.0											
22	水	○	☆鯛めし ☆鶏のから揚げ ☆菜の花入りおひたし ☆紅白すまし汁	615	28.2											
1日あたりの平均栄養価				661	24.2	23.0	2.2	333	2.3	552	0.40	0.62	32	4.9	89	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。