



# 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         |           |
|-----|----|----|---|-------------|-----------|
|     |    |    |   | エネルギー       | たんぱく質     |
| 1   | 金  | ○  | ☆キャロットライスのクリームソースかけ<br>マセドアンサラダ ☆フルーツポンチ                              | kcal<br>656 | g<br>19.2 |
| 4   | 月  | ○  | ☆ごはん ☆魚の西京焼き<br>大豆の五目煮 ☆みそ汁   | 609         | 26.2      |
| 5   | 火  | ○  | ☆みそラーメン 大根の浅漬け風<br>☆大学いも  | 605         | 20.2      |
| 6   | 水  | ○  | ☆カレーライス ☆海藻サラダ<br>くだもの(いちご)   | 642         | 18.6      |
| 7   | 木  | ○  | セレクト給食<br>☆ごまトースト もしくは ピザトースト<br>☆クリームシチュー ☆パリパリサラダ                   | 641         | 21.3      |
| 8   | 金  | ○  | ☆ごはん チンジャオロース<br>☆春雨スープ くだもの(甘平)                                      | 576         | 21.9      |
| 11  | 月  | ○  | ☆あぶたま丼 磯香和え<br>☆みそポテト   | 672         | 24.8      |
| 12  | 火  | ○  | ☆スパゲッティミートソース<br>ごまドレサラダ イチゴのパンナコッタ                                   | 624         | 26.5      |
| 13  | 水  | ○  | ☆キムタクごはん<br>☆揚げぎょうざ ☆トック入りたまごスープ                                      | 620         | 23.8      |
| 14  | 木  | ○  | わかめごはん ししゃものごま焼き<br>☆麩入り肉じゃが煮 くだもの(せとか)                               | 577         | 23.5      |
| 15  | 金  | ○  | ☆明日葉ビスキュイパン<br>ポークビーンズ フレンチサラダ  | 662         | 23.9      |
| 18  | 月  | ○  | ☆ほうとう えびといかの天ぷら<br>くだもの(デコボン)   | 593         | 29.9      |
| 19  | 火  | ○  | ☆二色揚げパン<br>アスパラとツナのサラダ ノードルスープ  | 618         | 22.8      |
| 21  | 木  | ○  | 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。<br>☆ちらし寿司 ☆鶏のから揚げ<br>菜の花入りおひたし 紅白すまし汁 | 665         | 28.3      |

## おたより

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。  
 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。

### 1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

- 朝ごはんを毎日食べた
- 好ききらいをしないで食べた
- 間食は時間と量を決めてとった
- よくかんで食べた
- 食事の前に石けんで手を洗った
- 食事のマナーを守って食べた

1年間の食生活をふりかえり、できたことに○をつけましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

### ～ 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す。

・7日 セレクト給食  
この日の給食は、ごまトーストとピザトーストの2種類から、好きな方を選ぶことができます。

・21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提供します。

### みそポテト 材料 分量(4人分)

### 今月の献立から レシピ紹介

|           |       |     |      |
|-----------|-------|-----|------|
| じゃがいも     | 大2個   | 揚げ油 | 適量   |
| 小麦粉       | 大さじ2  | 白みそ | 大さじ1 |
| 片栗粉       | 小さじ2  | みりん | 大さじ1 |
| ベーキングパウダー | 1g    | 三温糖 | 大さじ1 |
| 水         | 大さじ1強 | 水   | 大さじ1 |

- <作り方>
- ① じゃがいもは皮をむいて厚いちょう切りにする。
  - ② 小麦粉から水を混ぜ、衣を作る。
  - ③ じゃがいもを衣にくぐらせ、油で揚げる。
  - ④ 白みそから水を混ぜ、電子レンジ等で温めてタレを作る。
  - ⑤ 揚げたじゃがいもにタレをかけて完成。

今年度の給食は21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9日(火)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 | たんぱく質 | 脂質   | ナトリウム(食塩相当量) | 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    | g            | mg    | mg  | μgRE    | mg                 | mg                 | mg    | g    | mg     | mg  |
|             | 630   | 24.2  | 23.3 | 2.0          | 347   | 2.1 | 280     | 0.36               | 0.51               | 30    | 6.9  | 91     | 2.7 |

(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。