

がつきゅうしよくこんだてひょう
3月給食献立表

目標 一年間の反省をしよう

おたくりつまごめだいにしょうがつこう
大田区立馬込第二小学校

実施日	曜日	牛乳	献立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	おたより																									
3月			行事食*ひなまつり 菜の花ちらし, ★魚の西京焼き, かきたま汁, もも寒天	664	31.0	<p>おたより</p> <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、おめでとございます。食べることは生きることです。食べるの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>																									
4日	火		★二色揚げパン, プロコリとツのツグ, ★ABC マカロニスープ	601	22.9																										
5日	水		あぶたま丼, ★ごぼうチップスサラダ, くだもの(いちご)	595	23.3																										
6日	木		★キャロット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)	629	19.3	<p>今月の献立ピックアップ</p> <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。残り少ない馬二小での給食を楽しんでいただきましょう。</p> <p>3日(月) 行事食: ひなまつり</p> <p>ひなまつりは、「桃の節句」ともいわれ、子どもたちの健やかな成長を願う行事です。給食では、菜の花ちらし寿しやもも寒天を提供します。</p> <p>なぜ桃(もも)の節句と言われるの?</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>																									
7日	金		★けんちんうどん, ★いかとさつまいものかき揚げ, ★フルーツポンチ	647	22.1																										
10日	月		セレクト給食 ★ピザトースト*1 もしくは★ごまトースト*2, ★コーンシチュー, ★海藻サラダ, くだもの(みかん)	589*1 589*2	24.3*1 20.4*2																										
11日	火		★玄米ごまごはん, ★のりとひじきの佃煮, ★鮭のさざれ焼き, ★みそけんちん汁	571	26.9																										
12日	水		★スパゲッティミートソース, ごまドレサラダ, イチゴのバナナコッタ	624	26.5																										
13日	木		★五目チャーハン, ★ビーンズポテト, ★わかめスープ	593	23.0																										
14日	金		★わかめごはん, ★ししゃものごま焼き, ★鶏肉と里芋のうま煮, くだもの(せとか)	562	22.7																										
17日	月		★明日葉ビスキュイパン, ポークビーンズ, フレンチサラダ	663	23.8																										
18日	火		★キムタクごはん, ★揚げぎょうざ, ★トック春雨スープ	590	21.0																										
19日	水		★カレーライス, ★パリパリサラダ, ★くだもの(冷凍みかん), ★ジョア(飲むヨーグルト)	636	15.9																										
21日	金		卒業お祝い献立 ★赤飯(手作りごま塩), ★鶏のからあげ, 菜の花入りおひたし, 紅白すまし汁	632	26.9																										
<p>10日(月) セレクト給食</p> <p>ピザトーストとごまトーストの2種類から、どちらか好きな方を選ぶことができます。</p> <p>21日(月) 卒業お祝い献立</p> <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>																															
<p>★材料(4人分)★</p> <table border="0"> <tr> <td>じゃがいも</td> <td>大2個</td> <td>揚げ油</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>小麦粉</td> <td>大さじ2</td> <td>白みそ</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>片栗粉</td> <td>小さじ2</td> <td>みりん</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>ベーキングパウダー</td> <td>1g</td> <td>三温糖</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>大さじ1強</td> <td>水</td> <td>大さじ1</td> </tr> </table> <p>★作り方★</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 							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					
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																												
<p>1日当たりの平均栄養価</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー kcal</th> <th>たんぱく質 g</th> <th>脂質 g</th> <th>ナトリウム (食塩相当量) mg</th> <th>カルシウム mg</th> <th>鉄 Mg</th> <th>ビタミンB1 μgRE</th> <th>ビタミンB2 mg</th> <th>ビタミンC mg</th> <th>食物繊維 g</th> <th>マグネシウム mg</th> <th>亜鉛 mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>606</td> <td>23.1</td> <td>21.5</td> <td>2.1</td> <td>320</td> <td>1.8</td> <td>256</td> <td>0.32</td> <td>0.49</td> <td>32</td> <td>6.4</td> <td>88</td> <td>2.6</td> </tr> </tbody> </table>							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	ビタミンB1 μgRE	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg	606	23.1	21.5	2.1	320	1.8	256	0.32	0.49	32	6.4	88	2.6
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	ビタミンB1 μgRE	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg																				
606	23.1	21.5	2.1	320	1.8	256	0.32	0.49	32	6.4	88	2.6																			

(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。箇所です