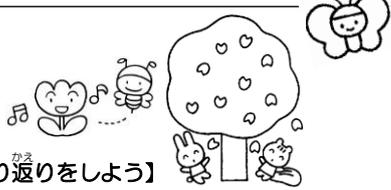




3月 こんだて表



今年度の学校生活が残り少なくなってきました。6年生はおなづか小学校での給食も最後となります。そこで3月は、6年生に食べたいメニューをリクエストしてもらい、上位のものから一人が記載してくれたものまで、できる限りを取り入れた献立となっています。♥マークがリクエストにあがってきたメニューで、ボリュームも満点です。みなさんのお気に入りが入っているか、探してみてくださいね♪



目標 【1年間の振り返りをしよう】

*料理名の行(右横)には、その料理で使用している食材を記載しております。自己除去の確認にもご活用ください。

*献立表は、裏面にも続くことがあります。

大田区立おなづか小学校

日	料理名	牛乳	血・肉・骨になるもの (赤の仲間)	熱・力になるもの (黄の仲間)	体の調子を整えるもの (緑の仲間)	
2月	♥ピザトースト(ハーフ)	○	ベーコン,ピザ用チーズ	食パン,油,砂糖	にんにく,たまねぎ,ピーマン	
	♥フレンチトースト(ハーフ)		調理用牛乳,鶏卵	食パン,砂糖,バター		
	♥ビーンズポテト		大豆	油,じゃがいも,でん粉		
	♥アルファベットマカロニのスープ		鳥がら,鶏肉	油,ABCマカロニ	にんじん,キャベツ,マッシュルーム(缶),江戶菜	
3火	< ひな祭り 行事食 > 【主菜1位「鶏肉の照り焼き」】				にんじん,干しいたけ,かんぴょう,さやいんげん しょうが だいこん,にんじん,えのきたけ,みつば アセロラジュース,抹茶	
	ちらし寿司	○	昆布(だし),油揚げ,さざみのり			米,砂糖
	♥鶏の照り焼き	○	鶏肉			砂糖,でん粉
	紅白はんぺんのすまし汁	○	削り節(だし),昆布(だし),紅白あらははんぺん			
4水	♥麻婆豆腐	ジョア	豚肉(挽肉),大豆,鳥がら,豆腐(押し)	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,干しいたけ,ねぎ,にら	
	♥たまごスープ		鳥がら,鶏卵,わかめ	油,でん粉	にんじん,はくさい,もやし,ねぎ	
	♥紅茶ケーキ		鶏卵,調理用牛乳,豆乳	大豆バター,砂糖,メープルシロップ,小麦粉,粉砂糖	紅茶	
5木	♥ココアビスキュイパン	○	鶏卵	ミルクパン,バター,砂糖,小麦粉	ココアパウダー	
	♥魚の香味揚げ		もうか	砂糖,ごま油,でん粉,小麦粉,油	にんにく,しょうが	
	♥ミネストローネ		ベーコン,鳥がら,豚骨	油,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,ホールトマト(缶),キャベツ,パセリ	
6金	【主食1位「みそラーメン」・デザート1位「フルーツポンチ」】				にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,ねぎ,ほうれんそう,ホールコーン しょうが,にんじん,たけのこ(水煮) ハインアップル(缶),みかん(缶)	
	♥みそラーメン	○	豚肉,鳥がら,豚骨,昆布(だし)			冷凍ラーメン,ごま油,油,三温糖,大豆バター
	♥春巻き	○	鶏肉(挽肉)			油,砂糖,はるさめ,ごま油,でん粉,春巻きの皮,小麦粉
9月	♥ご飯	○		米,麦		
	♥肉じゃが		豚肉,削り節(だし)	油,糸こんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんじん,干しいたけ,たまねぎ,さやいんげん	
	♥干草焼き		鶏肉(挽肉),鶏卵	油,砂糖	にんじん,たまねぎ,たけのこ(水煮),えのきたけ,万能ねぎ	
	お誕生日パフェ		ホイップクリーム	チョコシロップ,コーンフレーク,ジュエリーシュガー	みかん(缶),フリーズドライいちご,バナナ	
10火	♥きつねうどん	○	厚削り節(だし),昆布(だし),油揚げ	冷凍うどん,油,砂糖	にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,江戶菜	
	♥野菜と蒸し鶏のサラダ		鶏肉	砂糖,ごま油,油,白いりごま	キャベツ,ほうれんそう,にんじん,たまねぎ	
	♥抹茶ケーキ		鶏卵,調理用牛乳,豆乳	大豆バター,砂糖,小麦粉,粉砂糖	抹茶	
11水	【汁物1位「豚汁」】				しょうが,にんにく,はくさい,たけのこ(水煮),にら,ねぎ ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,小松菜 みかん	
	♥わかめご飯	○	炊き込みわかめ			米,麦
	♥揚げぎょうざ	○	鶏肉(挽肉)			ぎょうざの皮,ごま油,でん粉,小麦粉,油
	♥豚汁	○	削り節(だし),豚肉			油,こんにゃく,じゃがいも
12木	♥チャーハン	○	焼き豚	米,麦,油,ごま油	にんじん,たまねぎ,ねぎ,さやいんげん	
	♥大学芋			さつまいも,油,三温糖,水あめ,黒いりごま		
	♥春雨スープ		鳥がら,鶏ハム	ごま油,はるさめ	にんじん,キャベツ,しめじ,チンゲンサイ	
13金	♥二色サンド(パ・ム・クリームチーズ)	○	クリームチーズ	食パン,黒砂糖食パン	いちごジャム	
	♥ホワイトシチュー		鶏肉,鳥がら,調理用牛乳,生クリーム	油,さつまいも,大豆バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ,パセリ	
	♥ポテトサラダ		ベーコン	油,じゃがいも,エッグフリーマヨネーズ	たまねぎ,にんじん,きゅうり	
16月	♥チキンカレーライス	○	鳥がら,鶏肉	米,麦,油,じゃがいも,大豆バター,小麦粉,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ	
	♥海藻サラダ		海藻サラダ	ごま油,油,砂糖,三温糖	キャベツ,たまねぎ,にんじん	
	くだもの(いちご)				いちご	

17 火	♥きな粉揚げパン	コーヒー 牛乳	きな粉		コッパン、油、グラニュー糖、砂糖	
	♥ポトフ		鳥がら、豚骨、豚肉		油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう
	♥マカロニサラダ		鶏ハム		エッグフリーマヨネーズ、マカロニ	にんじん、たまねぎ、きゅうり
18 水	♥ごはん	○			米、麦	
	♥チーズハンバーグ		豚肉(挽肉)、鶏肉(挽肉)、豆乳、鶏卵、 ピザ用チーズ	油、パン粉(乾燥)、砂糖、三温糖	たまねぎ	
	♥ヌードルスープ		鳥がら、鶏肉	油、ヌイコ	にんじん、たまねぎ、もやし、小松菜	
	くだもの(オレンジ)				オレンジ	
19 木	【副菜部門1位「パリパリサラダ」】					
	♥ミートソーススパゲティー	ジョア	豚肉(挽肉)、大豆		スパゲティー、油、大豆バター、小麦粉、三温糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 ホールトマト(缶)、パセリ
	♥パリパリサラダ			ごま油、油、砂糖、ワンタンの皮	にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし、たまねぎ	
	♥チョコケーキ		豆乳、ホイップクリーム		小麦粉、強力粉、油、大豆バター、砂糖、 メープルシロップ、チョコシロップ、 アルゲンフリーチョコチップ	ココアパウダー
20金	春分の日					
23 月	☆☆卒業おめでとう☆☆	飲む ヨーグルト				
	♥赤飯		あずき	米、もち米、黒いりごま		
	♥鶏肉のから揚げ		鶏肉	ごま油、強力粉、でん粉、油	しょうが、にんにく	
	♥野菜のごま和え			砂糖、ごま油、白ねりごま、白いりごま、 白すりごま	にんじん、ほうれんそう、もやし、キャベツ	
	お祝い蒲鉾のすまし汁		削り節(だし)、昆布(だし)、なると、かまぼこ、 わかめ		にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮)、ねぎ	
♥二色のフルーツゼリー	粉寒天、アガー	砂糖	みかん(缶)、ハインアップル(缶)、 ぶどうジュース			
*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。 *食材購入らびに学校行事などの都合により、食材・献立を変更することがあります。					1日あたりの平均	
					エネルギー	694kcal
					たんぱく質	26.2g

給食だより 3月

SDGs

この1年間でどれくらいできた？
SDGs達成に向けた取り組みには、学校や家でできることもあります。あなたが実行したことは、次の中にくつあるかな？



©少年写真新聞社2026

卒業・進学おめでとう!

ご卒業・ご進学おめでとうございます。成長すると、自分で食べるものを選んだり、料理をつくったりする機会も増えていきます。健康な体は毎日の食事からつくられることを忘れずに、今まで学んだことや、給食の献立を参考に、栄養のバランスのよい食生活を心がけてください。



食事の時に

気持ちを込めていえたかな？

感謝を忘れずにあいさつしよう!



「いただきます」
わたしたちの食事は、自然の恵みから成り立っています。生き物の命を食べていることを忘れずに、食前に感謝の気持ちを言い表します。

「ごちそうさま」
米や野菜をつくってくれる人、牛を育ててくれる人、魚をとってくれる人、食材を集めたり、料理したりしてくれた人に感謝を込めて言います。

「おいしかったです」
毎日料理してくれる給食室の人、おうちの人に、「いつもおいしく食べています。ありがとう」との気持ちを込めて言います。

健康的な食生活を身につけよう

食生活指針

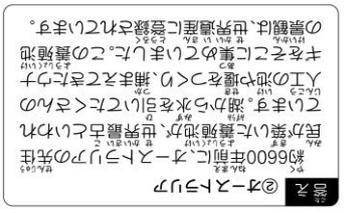
- ・食事を楽しみましょう。
- ・1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ごはんなどの穀類をしっかり。
- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
- ・食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味を継承を。
- ・食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・「食」に関する理解を深め、食生活を見直していきましょう。

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」(平成28年6月一部改正)

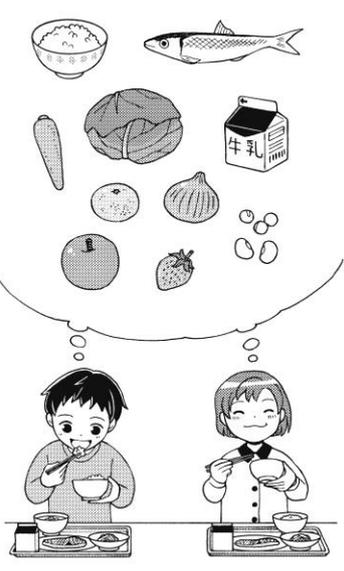
クイム

世界初のマグロの完全養殖に成功したのは日本ですが、世界最古の魚の養殖地はどこ？

- ①エジプト ②オーストラリア ③中国



エジプトの古代遺跡で、マグロの骨が発見されたことが、エジプトが世界最古の魚の養殖地であることを示している。エジプトの古代遺跡で、マグロの骨が発見されたことが、エジプトが世界最古の魚の養殖地であることを示している。



食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、つくられました。食生活を振り返る時の参考にしましょう。