

令和5年度(令和6年)

家庭数

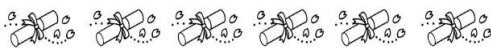


3 月 分 給 食 献 立 表



目 標 楽しく食事をしよう

大田区立大森第一小学校

実施日	曜日	献立	栄養量		おかずの作り方・おたより									
			エネルギー	たんぱく質										
1	金	菜の花ちらし 牛乳 がんもとじゃがいもの煮物 すまし汁 ピーチゼリー	kcal 604	g 22.9	一年のしめくくりの月です 寒さの中にも、春の気配を感じる頃となりました。今の学年で過ごすのも、残りあとわずかです。 3月は、一年間を振り返り、4月からの新生活に備える月です。新年度を元気に迎えられるよう、春休み中も規則正しい生活を心がけましょう。 ☆ 3月3日はひな祭り ☆ ひな祭りは女の子の健やかな成長を願う行事で『桃の節句』ともいいます。なぜ『桃』なのかというと、3月は桃の花が咲く時季であり、桃の木は生命力、不老、平和の象徴でとても縁起が良いからです。給食ではお祝いの気持ちをこめて、ピーチゼリーを作ります。 ★リクエスト給食★ 今月のリクエストメニュー 4年生(汁物) ワンタンスープ 6年生(めん) みそラーメン 献立表には★印をつけています。 みなさん、お楽しみに！									
4	月	鶏ニラ丼 牛乳 ★ワンタンスープ	625	25.3										
5	火	ガーリックフランス 牛乳 ポークシチュー バランスサラダ	624	23.0										
6	水	わかめごはん 牛乳 肉じゃがカレー煮 ししゃものごま揚げ	584	21.1										
7	木	シーフードスパゲッティ 牛乳 コールスローサラダ くだもの	550	25.7										
8	金	玄米ごはん 牛乳 魚のねぎみそ焼き ゆで野菜の酢じょうゆかけ 沢煮碗	572	26.8	 今月は6年生にとって、大森第一小学校で食べる最後の給食です。今年度は、あおぞらおべんとう給食を再開することもできました。友達との楽しい思い出も増やせましたか？大森第一小学校での6年間を振り返りながら、最後まで給食を楽しんでください。 									
11	月	ピラフ 牛乳 スペニッシュオムレツ 野菜スープ	589	25.3										
12	火	ごはん 骨太ふりかけ 牛乳 大根と鶏肉のべっこう煮 千草あえ	563	23.7										
13	水	♪誕生会給食♪ 黒糖ごまトースト 牛乳 ポトフ ツナビーンズサラダ	551	22.5										
14	木	胚芽ごはん 牛乳 魚の照り焼き 白菜のおひたし ごま豚汁	561	29.4										
15	金	★みそラーメン 牛乳 じゃがいものチリソース くだもの	558	25.1										
18	月	カレーライス 福神漬 牛乳 じゃこ入り海藻サラダ	655	21.3										
19	火	ミルクパン 牛乳 魚のバジリコフライ コーンポテト トマトスープ	586	28.4										
21	木	赤飯 牛乳 鶏のから揚げ 昆布あえ すまし汁 アップルケーキ	702	25.2										
					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 ₁	ビタミンB ₂	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
		595	24.7	22.0	2.5	339	2.1	252	0.37	0.5	31	6.8	88	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。