



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											
3	月	菜の花ちらし 牛乳 がんもどきの含め煮 すまし汁 ピーチゼリー	kcal 560	g 20.6	いつしか寒さもやわらぎ、桜前線の訪れが待ち遠しく感じられる今日この頃です。旧暦で3月は弥生です。草木の芽が萌えだし、いよいよ生い茂る月だとされています。こどもたちも、4月ごろに比べると心も体もひと回り大きくなりました。食べる量も増え、食べられなかったものが食べられるようになったこどもたちもいます。こどもたちの成長をよろこび、新しい学年に向かい、ご家庭でもこの1年を振り返っていただきたいと思います。 6年生考案メニュー 今年度6年生は、東邦大学の先生よりお父様の未来づくりの授業をうけ、そこから、健康やSDGsなど未来へつなげる料理を考えました。 6年1組 スーパーうーまカレー 6年2組 食物繊維マシマシ丼 6年3組 アルティメットん汁 クラスごとに、代替肉（大豆ミート）を使ったもの、食物繊維を多くとれるもの、塩分を控えたものと、それぞれのテーマにそったものになります。 ☆をつけた日に給食で出ます。どんな料理になっているのでしょうか。楽しみにしていてください。ご家庭でも、ぜひお話を聞いて、こどもたちと一緒に食を考える機会とされてみてはいかがでしょうか。 ★リクエスト給食★ 今月のリクエストメニュー 2年生（副菜） パリパリサラダ 3年生（パン） きなこ揚げパン 6年生（めん） カレーうどん 献立表には★印をつけています。 みなさん、お楽しみに！ 🎉🎉🎉🎉🎉🎉 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。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ね。 										
4	火	☆スーパーうーまカレー 牛乳 わかめサラダ くだもの	607	23.4											
5	水	玄米ごまごはん 牛乳 春巻き もやしの酢じょうゆかけ ☆アルティメットん汁	611	21.7											
6	木	★きなこ揚げパン 牛乳 ポトフ マカロニサラダ	604	21.9											
7	金	☆食物繊維マシマシ丼 牛乳 大根と水菜のツナサラダ みそ汁	553	21.4											
10	月	★カレーうどん 牛乳 大豆入りいかべったん	661	26.2											
11	火	中華風揚げ魚丼 牛乳 わかめと春雨のスープ くだもの	580	24.5											
12	水	♪誕生会給食♪ 丸パン 牛乳 てりやきチキン キャベツサラダ ABCマカロニスープ	557	26.2											
13	木	さば飯 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮物 ごまあえ	546	22.2											
14	金	キムチクッパ 牛乳 豚肉とさつまいもの甘辛和え くだもの	597	21.5											
17	月	二色サンド 牛乳 ホワイトシチュー フレンチサラダ	646	19.9	🎉🎉🎉🎉🎉🎉 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。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ね。 										
18	火	ごまごはん 牛乳 魚の塩麴焼き 切干大根の煮物 鶏ごぼう汁	530	27.8											
19	水	スパゲティみそミートソース 牛乳 ★パリパリサラダ くだもの	565	24.2											
21	金	赤飯 牛乳 鶏のから揚げ 昆布あえ すまし汁 フルーツinサイダーゼリー	616	30.1											
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
			588	23.7	21.2	2.1	327	2.0	226	0.37	0.48	31	5.5	87	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。