

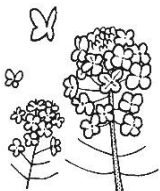



3月分給食献立表



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												
2	月	キムチチャーハン 牛乳 ビーンズポテトにらと豆腐のスープ	601	24.6	<p>日一日と日差しが伸びて春が近づいています。3月を迎え、学校は1年間の締めくくりの月となりました。この1年間こどもたちの体は一段と大きく成長しました。育ち盛りのこどもたちにとって、毎日の食事は大切なものです。御家庭でも毎日の食事を大切に考え、健康に過ごして頂きたいと思います。</p> <p style="text-align: center;">～ 菜の花 ～</p> <p>菜の花はアブラナの花芽で、「なばな」や「花菜」とも呼ばれます。花蕾(からい)を食用とする「和種なばな」と、莖葉を食用とする「洋種なばな」があります。また、種子からは菜種油がとれます。</p> <p>栄養がとても豊富で、とくにビタミンCは野菜の中でもトップクラスといわれています。体の抵抗力を高め、風邪などを予防してくれます。また、鉄も多く含まれるので、貧血にも効果があります。</p> <p>菜の花は2月から3月にかけての春が旬です。春一番の季節を運ぶ食材として親しまれています。花が咲いてしまうとえぐみが出てくるので、つぼみのうちが食べごろです。つぼみが密集していて、そろっているもの、葉や茎がやわらかく、切り口がみずみずしいものがおすすめです。</p> <div style="text-align: right;">  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">★リクエスト給食★</p> <p>今月のリクエストメニュー 4年生(汁物) ABCマカロニスープ 6年生(パン) ココア揚げパン 6年生は今年度で大一小での給食が最後になるので、特別に2つ目のリクエストメニューです。献立表には★印をつけています。みなさん、お楽しみに！</p> </div> <p>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。1年生の時より、たくさん食べられるようになった、苦手なものも食べられるようになった、あの時の給食が好きだった、給食を配るのが上手になったなど、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。</p> <div style="text-align: center;">  </div>											
3	火	♪6年生を送る会♪ チョコチップパン 牛乳 煮込みハンバーグ 菜の花サラダ トマトスープ デザートプリン	648	28.6												
4	水	キャロットライスのクリームソースかけ 牛乳 きゅうりとひじきのごまサラダ くだもの	638	20.3												
5	木	しそわかめごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮物 ししゃものごま揚げ	560	21.0												
6	金	キャベツとさくらえびのスパゲッティ 牛乳 ポテフラカレー風味サラダ かぶとレンズ豆のスープ	557	23.3												
9	月	麦ごはん 牛乳 魚のチリソース 焼きビーフン みそ汁	587	24.1												
10	火	けんちんうどん 牛乳 長崎がんもどき大根 くだもの	569	21.2												
11	水	ピラフ 牛乳 マカロニサラダ ひよこ豆のカレースープ	545	18.7												
12	木	♪誕生会給食♪ ダブルチーズトースト 牛乳 キャベツサラダ ★ABCマカロニスープ	553	24.2												
13	金	大豆入りひじきごはん 牛乳 いかと里芋の煮物 ごまあえ くだもの	548	24.7												
16	月	麻婆キャベツ丼 牛乳 わかめと春雨のスープ チーズの包み揚げ	547	21.4												
17	火	★ココア揚げパン 牛乳 ヌードルスープ コーンサラダ	609	19.8												
18	水	胚芽ごはん 牛乳 魚のごまみそ焼き 切り干し大根の煮物 めかたま汁	546	26.0												
19	木	カレーライス 福神漬 牛乳 海藻サラダ くだもの	678	21.1												
23	月	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	692	23.7												
1日あたりの平均栄養価			592	23.5		22.1	2.0	347	1.9	253	0.35	0.59	32	6.1	86	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。