



3 月 分 給 食 献 立 表



目 標 1 年間の給食をふりかえりましょう

大田区立徳持小学校

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	(ひな祭り献立) ひな祭りちらし寿司 牛乳 すまし汁 魚のクリームソース焼き ピーチゼリー	kcal 564	g 26.9	<p>一年のしめくくりの月です</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>❖ 3月3日はひな祭り ❖</p> <p>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、ちらし寿司とピーチゼリーを作ります。</p> <p>今年度もあと1か月にになりました。1年間の自分の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことをふり返ってみましょう。今年の給食も物語の料理・世界の料理・日本の郷土料理・季節の料理等ができました。様々な料理を通して食べることでだけでなく文化も学ぶことができました。これからも好き嫌いをしないでよい食生活をして、勉強やスポーツを頑張りましょう。</p> <p>今月の献立の中から</p> <p>ピーチゼリー</p> <p>【材料 分量（4人分）】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 水 …………… 150ml ・ 粉寒天 …………… 2 g ・ 砂糖 …………… 大さじ 2 ・ ももジュース …… 150ml <p>【作り方】</p> <p>①鍋に水と粉寒天を入れて、かき混ぜながら火にかけます。</p> <p>②沸騰したら火を弱め、よく煮溶かします。</p> <p>③砂糖を加えて溶かしたら火を止め、ももジュースを加えて混ぜます。</p> <p>④型に流し入れて、冷やし固めます。</p> <p></p>
4	月	鶏にら井 牛乳 きりたんぼ汁 くだもの（デコボン）	616	28.5	
5	火	ココアトースト 牛乳 クリームシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ	582	22.3	
6	水	徳持しょうゆラーメン 牛乳 ビーンズポテト	622	28.4	
7	木	豚肉のしぐれご飯 牛乳 白玉汁 魚のにんにくみそ焼き	598	28.6	
8	金	カレーピラフ 牛乳 ポテトのミートグラタン コーンと野菜のスープ	596	23.5	
11	月	ご飯 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き 野菜とさつま揚げの煮物 さつま汁	617	27.7	
12	火	大豆入り中華おこわ 牛乳 つくね焼き マロニースープ	594	26.4	
13	水	セルフハンバーガー グレープジュース カレーヌードルスープ	592	29.6	
14	木	ブルコギ丼 牛乳 ワンタンスープ くだもの（清見タンゴール）	576	20.5	
15	金	スパゲッティミートソース 牛乳 バリバリサラダ チーズケーキ	694	26.4	
18	月	カレーライス 牛乳 チーズ入りサラダ フルーツのヨーグルトあえ	598	20.9	
19	火	焼きそば 牛乳 焼きぎょうざ リボンマカロニスープ	578	23.4	
20	水	春分の日			
21	木	(卒業・進級お祝いセレクト献立) わかめご飯 ジョアセレクト (プレーン・ストロベリー・マスカット) とんかつ 鶏のからあげ 野菜炒め お祝いすまし汁 アイスセレクト (りんごシャーベット・ みかんシャーベット・ガリガリ君ソーダ)	692	28.9	

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1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。