

令和6年度 3月分 3つの栄養別 給食献立表（表面）

★→6年生のリクエストです♪

大田区立梅田小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	ねらい等
3月	ちらし寿司	○	昆布(だし),むきえび,鶏卵	米,砂糖,サラダ油,三温糖,白いりごま	にんじん,だけこの(水煮),干しいだけ,かんぴょう,さやいんげん	水(米)×1.2-調味料,酒,酢,塩,だし汁,みりん,うすくちしょうゆ	桃の節句
	魚の西京焼き		たら	砂糖		西京味噌,酒,みりん	
	すまし汁		削り節(だし),昆布(だし),豚肉(細切り),油揚げ,かまぼこ,カットわかめ		にんじん,だいこん,えのきたけ,小松菜,ねぎ	水,酒,うすくちしょうゆ,塩	
	ピーチゼリー		粉寒天	砂糖	ネクター	水,プリンカップ(60cc)	
4火	カオマンガイ	○	鳥がら,鶏肉(薄切り)	米,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,きゅうり,もやし	水,みりん,しょうゆ,一味唐辛子,白みそ,赤みそ,酢	タイの料理
	フォー入りスープ		鳥がら,豚肉	フォー,ごま油	しょうが,にんじん,えのきたけ,キャベツ,チンゲンツァイ	水,酒,しょうゆ,塩,こしょう	
	★果物(いちご)				いちご		
5水	フルーツレモンシュガートースト	○		食パン(50g),バター,グラニュー糖,砂糖	レモン(全果,生)		ハズフル地場産ツレモンハンガリーの料理
	ハンガリアンシチュー		牛肉,鳥がら,いんげん豆,豆乳,牛乳,粉チーズ	サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,トマト缶,パセリ	赤ワイン,水,ロリエ,塩,こしょう,パプリカ,トマトケチャップ,トマトピューレ,中濃ソース,しょうゆ,みりん	
	ツナひじきサラダ		干ひじき,ツナ缶(水煮)	サラダ油,三温糖	小松菜,にんじん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン缶	酢,しょうゆ,粉辛子	
6木	たこめし	○	たこ(ゆで),油揚げ	米,ごま油,三温糖	ごねぎ,ごぼう,にんじん,しょうが汁	水(米)×1.2-調味料,しょうゆ,酒,だし汁,みりん,塩	兵庫県の料理 二十四節気 啓蟄
	菜の花の卵焼き		鶏肉(挽肉),大豆,鶏卵	サラダ油,三温糖	にんじん,たまねぎ,和種なばな	酒,しょうゆ,塩,だし汁	
	ぐる煮		厚削り節(だし),昆布(だし),厚揚げ	さといも,こんにゃく,三温糖	だいこん,にんじん,小松菜	水,酒,うすくちしょうゆ,しょうゆ,塩,みりん	
7金	盛岡じゃじゃ麺	○	豚肉(挽肉),大豆,鳥がら	冷凍うどん,ごま油,サラダ油,三温糖,でん粉	しょうが,にんにく,干しいだけ,たまねぎ,にんじん,だけこの(水煮),ねぎ	酒,水,しょうゆ,赤みそ,八丁味噌,トウバンジャン	岩手県の料理
	★パリパリサラダ			サラダ油,砂糖,ワントンの皮,油	にんじん,きゅうり,キャベツ	しょうゆ,酢,塩,粉辛子	
	果物(柑橘類)				甘平		

※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆今月の給食回数 14回

今月の給食目標

決まりを守って 楽しく食事

- ・食事の決まりや約束をクラスで確かめよう
- ・決まりを守って楽しく食べよう
- ・楽しい食事環境を自分からすすんでつくろう



◆今月の栄養価

エネルギー 596kcal
たんぱく質 24.4g
カルシウム 332mg
食塩相当量 2.3g

3月3日 桃の節句 ～ひなまつり～

ひなまつりは女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と、中国から伝わった上巳のおはらい（自分の身代わりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習）が結びついたものです。ひなまつりには、ひしもちや草餅、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

3月3日（月）の給食では、ちらし寿司、花の形のかまぼこ、桃のゼリーを作ってお祝いしたいと思います。



*** 6年生 リクエスト給食 ***

6年生で、もう一度食べたい給食のアンケートを行いました。3月の給食でたくさん出したいと思います。

◆主食部門

- 1位 あげパン
- 2位 ラーメン
- 3位 ジャージャー麺

◆主菜部門

- 1位 揚げぎょうざ
- 2位 鶏のからあげ
- 3位 卵焼き

◆副菜部門

- 1位 ABCスープ
- 2位 パリパリサラダ
- 3位 海藻サラダ

◆デザート部門

- 1位 フルーツポンチ
- 2位 カルピスゼリー
- 3位 いちご

↑その後のアンケートで、あげパンは抹茶味、ラーメンはしょうゆ味を出すことに決まりました。





令和6年度 3月分 3つの栄養別 給食献立表（裏面）



★→6年生のリクエストです♪

大田区立梅田小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	ねらい等
10月	チキンライス	○	鶏肉	米, サラダ油	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム缶, ビーマン	パプリカ, 塩水(米)×1.2, 白ワイン, トマトケチャップ, トマトピューレ, こしょう, カレー粉	
	えびフライ		えび	小麦粉, ソフトパン粉, 生パン粉, 油		水中濃ソース, ウスターソース	
	春キャベツのスープ		ベーコン, 鳥がら, 豚肉	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, キャベツ, ホールコーン缶	水, ロリエ, 白ワイン, 塩, こしょう	
11月	豆腐のうま煮丼	○	豚肉, 削り節(だし), 豆腐	米, サラダ油, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, はくさい, にら	水(米)×1.2, 酒, 塩, しょうゆ, オイスターソース	
	ごまあえ			三温糖, 白ねりごま, 白すりごま	にんじん, もやし, 小松菜, キャベツ	だし汁, しょうゆ	
	さつま汁		削り節(だし), 豚肉, 油揚げ, カットわかめ	さつまいも	ごぼう, にんじん, だいこん, えのきだけ, ねぎ	水, 酒, 赤みそ, 白みそ	
12月	ミルクパン	○		ミルクパン(50g)			
	煮込みハンバーグ		豚肉(挽肉), 牛肉(挽肉), 豆乳, おから(乾燥)	サラダ油, 砂糖, 三温糖	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム	赤ワイン, 塩, こしょう, ナツメグ, オールスパイス(粉), トマトケチャップ, 中濃ソース, しょうゆ, 水	
	洋風卵スープ		鳥がら, ベーコン, 豚肉, 鶏卵	じゃがいも, でん粉	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム缶, キャベツ	水, ロリエ, 白ワイン, 塩, こしょう	
	果物(柑橘類)				みかん		
13月	小松菜佃煮ごはん	○	もみのり	米, 三温糖, 水あめ(酵素糖化), いりごま	小松菜	水(米)×1.2, 水, しょうゆ, 酒, みりん	山形県の料理
	ししゃもの南部焼き		ししゃも(20g)	白いりごま, 黒いりごま	しょうが	酒, みりん, しょうゆ	
	芋煮		牛肉, 削り節(だし)	ごま油, こんにゃく, 三温糖, さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, まいだけ, ねぎ	酒, 水, みりん, しょうゆ	
14月	★しょうゆラーメン	○	鳥がら, 削り節(だし), 昆布(だし), 豚肉, なた	冷凍ラーメン, ごま油, サラダ油	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, もやし, だけ(水), にら, ねぎ	水, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ, みりん	
	★揚げぎょうざ		豚肉(挽肉)	ぎょうざの皮(16cm), 小麦粉, サラダ油, ごま油, でん粉	しょうが, にんにく, キャベツ, ねぎ, にら	水, 塩, しょうゆ	
	★フルーツポンチ			砂糖	黄桃(缶), 白桃(缶), みかん(缶), バインアップル(缶), ぶどう(缶)	水	
17月	ごまわかめごはん	○	炊き込みわかめ	米, 白いりごま		水(米)×1.2	
	鮭のごまみそ焼き		生鮭(50g)	三温糖, 白すりごま	しょうが	白みそ, 酒, みりん, しょうゆ	
	糸寒天とキャベツの和え物		糸寒天	三温糖, サラダ油, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん	酢, しょうゆ, 粉辛子	
	けんちん汁		豚肉, 削り節(だし), 昆布(だし), 油揚げ, 豆腐, カットわかめ	ごま油, こんにゃく, さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, えのきだけ, 小松菜, ねぎ	水, 塩, しょうゆ, 酒	
18月	★抹茶あげパン	○		ミルクパン(50g), 油, きび糖		抹茶, パーガー袋	
	バランスサラダ		干ひじき, 油揚げ	つきこんにゃく, 三温糖, サラダ油	小松菜, にんじん, きゅうり, ホールコーン缶	しょうゆ, 酢, 粉辛子	
	★ABCスープ		ベーコン, 豚肉, 鳥がら, いんげん豆	じゃがいも, ABCマカロニ	たまねぎ, セロリ, にんじん, キャベツ	塩, こしょう, 水, ロリエ, 白ワイン	
19月	ポークカレーライス	○	豚肉, 鳥がら, ひよこまめ(乾)	米, サラダ油, じゃがいも, 小麦粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, りんご	水(米)×1.2, 酒, 水, ロリエ, 塩, こしょう, カレー粉, オールスパイス(粉), クロブ, カルダモン, パウダー, クミン, ターメリック, トマトケチャップ, しょうゆ, オイスターソース, ウスターソース	
	★海藻サラダ		海藻サラダ	サラダ油, 三温糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん	酢, しょうゆ, 粉辛子	
	果物(柑橘類)				たんかん		
21月	赤飯	○	ささげ	米, もち米		水, 塩, 酒	卒業祝い献立
	★鶏肉のから揚げ		鶏肉切り身	でん粉, 油	にんにく, しょうが	しょうゆ, 酒	
	さくらのすまし汁		削り節(だし), 昆布(だし), 油揚げ, かまぼこ, カットわかめ	さといも	だいこん, にんじん, ねぎ, えのきだけ	水, 酒, みりん, 塩, うすくちしょうゆ	
	カルピスゼリー いちごソースかけ		粉寒天, カルピス	砂糖	いちご, レモン汁	水, プリンカップ(60cc)	

※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆今月の給食回数 14回