



3月分給食献立表



目標 1年間の反省をしよう

大田区立矢口小学校

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	水	<ハッピーターンとコラボ給食①> 6年生のリクエスト料理(第2位) 牛乳 味付うずらたまご カレービーンズ チョコターン	kcal 612	g 26.7	<p>1年間の振り返りをしましょう!</p> <p>今年度も残すところ、あとひと月となりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。</p> <p>さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。</p> <p>今月の食材</p> <p>～サワラ～</p> <p>サバ科に属し、1mほどの大きさに成長する大型の海水魚です。名前の由来は一説に、サバよりも細長い形をしていることから、「狭い腹」=サワラと呼ばれるようになったといわれます。漢字では魚偏に春と書くように、一般的に春の魚とされますが、北海道より南側の日本各地の沿岸に生息しており、ほぼ1年中水揚げされています。また、春に産卵すると味が落ちることから、関東地方では冬の「寒サワラ」が最も味が良いと好まれます。かつては瀬戸内海で多くとれましたが、乱獲によって1980年代後半から激減していき、2002年以降、「サワラ瀬戸内海系群資源回復計画」による漁業関係者の取り組みで、少しずつ回復しているところです。</p> <p>サゴシ</p> <p>サワラ</p> <p>成長につれて名前が変わる「出世魚」です。</p> <p>今月の献立の中から</p> <p>魚の菜の花焼き</p> <p>材料 分量(4人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>鱈(50g).....</td> <td>4切</td> <td>サラダ油.....</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ.....</td> <td>小さじ1</td> <td>えのきたけ(2cm位).....</td> <td>17g</td> </tr> <tr> <td>生姜(すりおろす).....</td> <td>少々</td> <td>しめじ.....</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>卵.....</td> <td>2個</td> <td>マヨネーズ.....</td> <td>53g</td> </tr> <tr> <td>塩・こしょう.....</td> <td>少々</td> <td>パセリ(みじん切り).....</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>アルミ皿.....</td> <td>4枚</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 魚に下味をつける。(生姜は汁のみ使う。) ② 卵は茹でて、みじん切りにし、調味料を混ぜる。 ③ 油で、きのこをいため、汁をきる。 ④ ②、③、マヨネーズ、パセリを混ぜる。 ⑤ ①の魚をアルミ皿にのせ、④の具をのせる。 ⑥ オープンで焼く。(目安250度、25分位) <p>絵本とコラボ給食</p> <p>～絵本の紹介～</p> <p>こまったさんのグラタン しあわせの石のスープ</p> <p>ハッピーターンとコラボ給食</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ハッピーターンに、チョコレートをコーティングしました。 ② からあげに、砕いたハッピーターンをまぶしました。 <p>配慮する栄養素</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>ナトリウム (食塩相当量)</td> <td>カルシウム</td> <td>鉄</td> <td>レチノール当量</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>ビタミンC</td> <td>食物繊維</td> <td>マグネシウム</td> <td>亜鉛</td> </tr> <tr> <td>kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>mg</td> <td>mg</td> <td>μgRE</td> <td>mg</td> <td>mg</td> <td>mg</td> <td>g</td> <td>mg</td> <td>mg</td> </tr> <tr> <td>615</td> <td>24.0</td> <td>22.7</td> <td>3.0</td> <td>344</td> <td>2.2</td> <td>230</td> <td>0.36</td> <td>0.52</td> <td>31</td> <td>6.6</td> <td>87</td> <td>2.8</td> </tr> </table>	鱈(50g).....	4切	サラダ油.....	小さじ1	しょうゆ.....	小さじ1	えのきたけ(2cm位).....	17g	生姜(すりおろす).....	少々	しめじ.....	30g	卵.....	2個	マヨネーズ.....	53g	塩・こしょう.....	少々	パセリ(みじん切り).....	少々	アルミ皿.....	4枚			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	615	24.0	22.7	3.0	344	2.2	230	0.36	0.52	31	6.6	87	2.8
鱈(50g).....	4切	サラダ油.....	小さじ1																																																																	
しょうゆ.....	小さじ1	えのきたけ(2cm位).....	17g																																																																	
生姜(すりおろす).....	少々	しめじ.....	30g																																																																	
卵.....	2個	マヨネーズ.....	53g																																																																	
塩・こしょう.....	少々	パセリ(みじん切り).....	少々																																																																	
アルミ皿.....	4枚																																																																			
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																																																							
615	24.0	22.7	3.0	344		2.2	230	0.36	0.52	31	6.6	87	2.8																																																							
2	木	チキンライス 牛乳 スペイン風オムレツ レンズ豆のスープ	586	27.8																																																																
3	金	三色そばろ丼 牛乳 のっぺい汁 ピーチゼリー	600	25.7																																																																
6	月	麦ごはん 牛乳 魚の酢豚風炒め 中華サラダ	594	19.2																																																																
7	火	田舎うどん 牛乳 きなこ揚げ米粉パン くだもの	590	21.6																																																																
8	水	カレーライス 福神漬 牛乳 じゃこサラダ	668	20.1																																																																
9	木	麦ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ 大根と豚肉のべっこう煮 オレンジゼリー	592	21.1																																																																
10	金	マーガリンパン ココアクリーム 牛乳 ポークシチュー フレンチサラダ	617	20.3																																																																
13	月	えびクリームライス 牛乳 サウピカンサラダ	601	21.9																																																																
14	火	スパゲッティミートソース 牛乳 ツナサラダ いちごゼリー	637	25.9																																																																
15	水	じゃこわかめごはん 牛乳 魚の菜の花焼き 野菜のみそ汁	595	29.8																																																																
16	木	ホットドック 牛乳 ジャーマンポテト キャベツのスープ くだもの	585	22.6																																																																
17	金	四川豆腐ライス 牛乳 めかたまスープ クラッシュゼリー	585	24.5																																																																
20	月	<絵本とコラボ給食> ミルクパン ジョア ヤマさんのマカロニグラタン 石のスープ	656	27.0																																																																
22	水	<ハッピーターンとコラボ給食②> 赤飯(手作りごま塩) 牛乳 鶏肉のハッピーからあげ 豚汁 お楽しみデザート	713	25.2																																																																
1日あたりの平均栄養価																																																																				

(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。