




3月分給食献立表



目標 1年間を振り返ろう

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									
2月		五目うどん 牛乳 サモサ	kcal 518	g 25.1	<p>給食を通して、どんなことを学びましたか？</p> <p>卒業や進級など、節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」などたくさんさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じて学びに生かしましたか？</p> <p>今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食を味わいながら、元気に学校生活を送りましょう。</p> 								
3日	火	ちらし寿司 牛乳 ちくわの磯辺揚げ すまし汁 ピーチゼリー	554	20.8									
4日	水	じゃこわかめごはん 牛乳 魚の酢豚風炒め 中華サラダ	587	22.2									
5日	木	ぼたもち 牛乳 焼きししゃも 豚汁	584	22.6									
6日	金	シュガートースト 牛乳 ポークビーンズ パリパリサラダ	613	23.0									
9日	月	サンマー麺 牛乳 青のりポテト 豆乳花	657	25.8									
10日	火	<6年3組が考えた献立> キムチチャーハン 牛乳 大豆入りいかぺったん みそ汁	688	28.1	<p>今月の食材 ~ のり ~</p> <p>江戸時代に、江戸（現在の東京都）周辺の海でとれたのりを原料として、四角い紙のように加工した「浅草海苔」が作られ、参勤交代などを通して全国に広まりました。</p> <p>のりは、海や川でとれる藻類で、古くから日本で食べられてきましたが、現在の「のり」の多くは、この板状の加工品のことを指します。イワノリなどの海藻類をとってきて水洗いし、細かく切った物を板状に薄く広げて乾燥させ、焼いて加工します。のりは、巻かずしに使ったり、軽く火であぶって食べたり、水で戻してあえ物や汁物などの料理に使うなど、さまざまな食べ方で親しまれています。</p> <p>今月の献立の中から</p> <p>のりの佃煮</p> <p>【材料 分量(10人分)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水 150g ・もみのり 15g ・しょうゆ ……大さじ1・小さじ1 ・酒 小さじ2 ・みりん 小さじ2 ・砂糖 大さじ1 ・水あめ 小さじ1 <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 水にのりと調味料を入れ、コトコト煮る。 ② 最後に水あめをいれる。 								
11日	水	マーガリンパン 牛乳 魚のvariソースかけ 粉吹芋 ジュリエンヌスープ	560	25.2									
12日	木	<6年2組が考えた献立> カレーライス ジョア とんかつ 海藻サラダ	627	25.4									
13日	金	玄米ごはん のりの佃煮 牛乳 千草たまご焼き けんちん汁	548	23.6									
16日	月	<絵本とコラボ給食> 豆腐の中華丼 牛乳 わかめスープ プリン	601	23.0									
17日	火	コーンライス 牛乳 ピロシキ風揚げ餃子 ボルシチ	577	21.8									
18日	水	赤飯(手作りごま塩) 牛乳 魚の文化干し 切干大根の煮物 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	603	25.7									
19日	木	スパゲッティミートソース 牛乳 コールスローサラダ 小松菜のケーキ	699	24.6									
23日	月	ショートニングパン カスタードクリーム 牛乳 米粉のシチュー じゃこサラダ	592	23.9									
						<p>6年生が考えた献立 ~ 献立のテーマ ~</p> <p>10日(火)6年3組: 矢口小学校の皆が“好きそうなものがたくさん入っている”献立</p> <p>12日(木)6年2組: 矢口小学校の皆が“おいしく食べれる”献立</p>							
					<p>絵本とコラボ給食 ~ 絵本の紹介 ~</p> <p>「ぎょうれつのできるケーキ屋さん」から、16日(月)は、「プリン」を作ります。楽しみにしててください。</p>								
					配慮する栄養素								
1日あたりの平均栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム(食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	601	24.1	22.6	2.9	368	2.1	237	0.38	0.50	25	6.4	86	2.7

(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。