



3 月 分 給 食 献 立 表



大田区立矢口東小学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
			kcal	g
1	水	ナン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ビーンズカレー ★タンドリーチキン ★ツナサラダ	674	36.3
2	木	★チャーハン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ちくわの磯辺揚げ ^{いそべあ} ★春雨スープ ^{はるさめ} ★冷凍みかん ^{れいとう}	642	26.2
3	金	◆ひなまつり◆ 五目ちらし寿司 ^{ごもく} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ★鶏肉の照り焼き ^{とりにく} 沢煮椀 ^{さわにわん}	645	31.5
6	月	★醤油ラーメン ^{しょうゆ} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ★揚げ餃子 ^{あぎょうざ} くだもの(清見オレンジ) ^{きよみ}	655	29.4
7	火	ひじきごはん ^{ひじき} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 鯖の香味焼き ^{さば} ★けんちん汁 ^{けんちん}	584	28.2
8	水	麻婆豆腐丼 ^{まーぼー豆腐どん} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} めかぶと卵のスープ ^{たまご} ミルクゼリー	651	27.0
9	木	メロンパン ^{めろんぱん} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ★ホワイトシチュー ^{あおだいず} ひじきと青大豆のサラダ	775	25.3
10	金	鶏ごぼうごはん ^{とり} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 豆腐つくねの甘酢あんかけ ^{とうふ} ★味噌汁 ^{みそじる}	606	27.6
13	月	★梅わかめごはん ^{うめ} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ★千草卵焼き ^{ちくさたまごや} さつま汁 ^{さつま}	586	24.2
14	火	★きな粉揚げパン ^{きな} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ヌードルスープ ★パリパリサラダ	646	25.2
15	水	高野豆腐のそぼろ丼 ^{こうや豆腐} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ★豚汁 ^{とんじる} くだもの(デコボン)	583	24.4
16	木	メキシカンライス ^{めキシカンライス} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 魚のバジル焼き ^{さかな} ★コーンスープ	644	28.4
17	金	★焼きそば ^や 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ★ビーンズポテト ★フルーツポンチ	633	27.3
20	月	赤飯 ^{せきはん} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ★鶏肉の唐揚げ ^{とりにく} お浸し ^{ひた} すまし汁 ^{すまし}	692	26.1
21	火	しゅんぶんひ 春分の日		
22	水	◆セレクト給食◆ ★カレーライス ^{ふくじんづ} 福神漬 ^{ふくじんづ} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ★海藻サラダ ^{かいそう} ★セレクトアイス(パナ・いちご・ソーダから1つを選びます)	789	26.5
23	木	そつぎょうしき 卒業式		
24	金	しゅうりょうしき 修了式		
3 月 の 栄 養 量 平 均			652	27.0

おたより

いつしか寒さもやわらぎ、桜前線の訪れが待ち遠しく感じられる今日このごろです。3月は、弥生と呼ばれ草木の芽が萌え出し、いよいよ生い茂る月だとされています。またの名を桜月、花見月ともいいます。子どもたちは、一年で心も体もひと回り大きくなりました。食べられる量も増え、食べられなかったものが食べられるようになった子も多いと思います。これからもしっかり食べ、成長して行ってほしいと思います。今年度も残りわずかになりました。締めくくりの時期を大切に過ごしましょう。

～ 6年生リクエスト給食 ～

3月の献立は、6年生のリクエスト給食を取り入れています。集計結果は以下のとおりです。6年生の皆さんありがとうございました。
小学校生活最後の給食が思い出の一つとなるよう、多くのリクエストを取り入れました。(★印のついた献立)

<主食>
第1位: きな粉揚げパン
第2位: カレーライス(福神漬付き)
第3位: 醤油ラーメン

<主菜>
第1位: ビーンズポテト
第2位: 鶏肉の唐揚げ
第3位: 鶏肉の照り焼き(照り焼きチキン)

<副菜>
第1位: パリパリサラダ
第2位: ABCスープ
第3位: 味噌汁

<デザート>
第1位: アイス
第2位: フルーツポンチ
第3位: みかん

今月の献立の中から

ビーンズポテト

材料 分量(5人分)

じゃが芋(厚いちょう)350g
片栗粉適量
大豆(下茹でしたもの)125g
片栗粉 適量
揚げ油適量

[塩少々
こしょう少々
パプリカ(粉) 少々
ガーリックパウダー少々

<作り方>
① じゃが芋、大豆ともに水気をきってから、片栗粉をつけ、油で揚げる。
② 調味料を合わせておき、揚げたじゃが芋と大豆にまがして完成。

(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。