



# 3月の献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品	黄の仲間 糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品	緑の仲間 ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品	エネルギー たんぱく質
1 金	★3年生 給食なし★					
	ちらし寿司(炒り卵)	○	昆布(だし)、鶏ひき肉、大豆まめプラス、油揚げ、鶏卵、あなご(かば焼き)、のり	米、玄米、油、砂糖	干し椎茸、人参、たけのこ(水煮)、かんぴょう	817 kcal
	菜の花のお吸い物		昆布(だし)、さば削り節(だし)、鶏肉、豆腐、かまぼこ	油、でん粉	人参、大根、小松菜、和種なばな	41.0 g
	桃いちご寒天(乳) <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">桃の節句</span>		粉寒天、乳酸菌飲料(いちご)、乳酸菌飲料(白桃)	砂糖		
4 月	玄米ごはん			米、玄米		747 kcal
	かつおでんぶのふりかけ	○	かつお節(粉)	砂糖、炒りごま		31.8 g
	揚げ魚のトマトみそ		めかじき、赤みそ(米・大豆)	でん粉、油、砂糖	生姜	
	田舎汁		昆布(だし)、さば削り節(だし)、豆腐、レンズ豆、白みそ(米・大豆)	こんにゃく、じゃが芋	人参、大根、小松菜	
5 火	米粉ミックスパン			米粉ミックスパン(小麦入り)		763 kcal
	ボルシチ	○	鶏がら、和牛モモ(脂身付き)、豚ばら(脂身付)、いんげん豆、生クリーム	油、じゃが芋、バター、小麦粉、砂糖	生姜、ニンニク、セリ、人参、玉ねぎ、キャベツ、パセリ	37.0 g
	バランスサラダ		ひじき、油揚げ	こんにゃく、砂糖、油	小松菜、人参、きゅうり	
	ヨーグルト		ヨーグルト			
6 水	チャーハン		豚肉	米、玄米、油	人参、干し椎茸、長ねぎ	712 kcal
	たこべったん(1ヶ)	○	たこ、かつお節(粉)、かつお節(糸削り)	じゃが芋、小麦粉、でん粉、米粉、油	人参、コーン、長ねぎ、キャベツ、紅生姜(刻み)	23.7 g
	糸寒天の中華スープ		鶏がら、糸寒天	ごま油	生姜、人参、玉ねぎ、えのきたけ、生しいたけ(蘭床栽培、生)、フゲンサイ	
7 木	キムチラーメン		豚肉、鶏がら、赤みそ(米・大豆)	ラーメン、油、ごま油	ニンニク、人参、白菜、もやし、白菜(キムチ漬け)、生姜、にら	743 kcal
	揚げ餃子(1ヶ)	○	豚ひき肉、大豆(まめプラス)	油、ごま油、でん粉、ぎょうざの皮(小麦)、小麦粉、油	生姜、ニンニク、キャベツ、ねぎ、にら	35.3 g
	いちご				いちご	
8 金	★3年生 卒業遠足★					
	きびごはん	○		米、きび(精白粒)		818 kcal
	鮭のチャンチャン焼き		鮭(読み: さけ)、白みそ(米・大豆)	油、砂糖	玉ねぎ、赤ピーマン、キャベツ、しめじ、ニンニク	37.9 g
車麩の煮物		豚肉、さば削り節(だし)	油、こんにゃく、じゃが芋、砂糖、焼きふ(車ふ)	人参、干し椎茸、玉ねぎ		
11 月	しぐれごはん		和牛肩ロース(脂身付き)、和牛肉ばら(脂身付き)、豚ばら(脂身付)、赤みそ	米、玄米、油、砂糖	ごぼう、生姜	880 kcal
	根菜みそ汁	○	さば削り節(だし)、生揚げ、レンズ豆、白みそ(米・大豆)、赤みそ	こんにゃく	大根、人参、ごぼう、れんこん、かぼちゃ、長ねぎ	26.6 g
	ごま団子(さつま芋といんげん豆)		白いんげん豆	さつま芋、三温糖、白玉粉、炒りごま、油		体力UP ～食生活を見直そう～
12 火	パンパン あしたばパン			パンパン、あしたばパン		800 kcal
	チリコンカン	○	鶏ひき肉、大豆(まめプラス)、鶏がら、大豆(国産、ゆで)、ゆでいんげん豆、べいばなしんげん(ゆで)	油、米粉、砂糖	ニンニク、生姜、玉ねぎ、人参、トマト、青ピーマン	33.4 g
	ブロッコリーとコーンのサラダ			油、砂糖	ブロッコリー、人参、小松菜、コーン	
	バナナ(1切)				バナナ	
13 水	韓国風もやしごはん		豚ひき肉、大豆(まめプラス)	米、胚芽米、油、砂糖、ごま油	もやし、だいずもやし、ニンニク、玉ねぎ	824 kcal
	粟米湯(読み: スーミタン)卵入	○	鶏がら、鶏ひき肉、鶏卵	ごま油、でん粉	生姜、ニンニク、玉ねぎ、クリームチーズ、コーン、フゲンサイ	30.0 g
	トッポギ(韓国)			トッポギ(餅)、砂糖、米粉		
14 木	きなこ揚げパン		きな粉	無塩コッペパン(国産小麦)、油、砂糖、砂糖		814 kcal
	米粉シチュー	○	豚肉もも(角切り)、鳥がら、調理用牛乳、豆乳、生クリーム、白いんげん豆	油、じゃが芋、さつま芋、米粉、バター	人参、玉ねぎ、生姜、ブロッコリー	32.1 g
	じゃこひじきサラダ		ひじき、ちりめんじゃこ	油、砂糖、ごま油	人参、もやし、小松菜	
15 金	ジョア		ジョア ブルーベリー			766 kcal
	赤飯		ささげ	米、もち米		33.0 g
	からあげチキン		鶏肉	油、米粉、でん粉		
	おひたし		かつお節(花かつお)		小松菜、キャベツ、人参、白菜	
	お吸い物		昆布(だし)、さば削り節(だし)、豆腐、姫なると		長ねぎ、小松菜	
	セレクト給食アイス(イチゴ・抹茶・チョコ)		ラクトアイス(普通脂肪)			

(注) 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。

裏面にも献立表の続きがあります

日	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品	黄の仲間 糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品	緑の仲間 ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品	エネルギー たんぱく質	
18 ※月	★3年生 給食なし★	○					
	玄米ごはん			米, 玄米	食育の日 ～地産地消～	729 kcal	
	魚のさんが焼き		とびうお すり身, 豚ひき肉, 赤みそ (米・大豆)	でん粉, 米粉, 砂糖		ねぎ, 生姜	32.7 g
	揚げ油揚げサラダ		油揚げ	砂糖, ごま油		人参, もやし, 小松菜	
春野菜の味噌汁	さば削り節(だし), 白みそ (米・大豆)		春キャベツ, 玉ねぎ, 人参, たけのこ (水煮), さやいんげん				
19	<b>卒業式</b>						
20	<b>春分の日</b>						
21 木	★3年生 給食なし★	○					
	玄米ごはん			米, 玄米		742 kcal	
	海苔の佃煮		もみのり, ひじき	砂糖, 水あめ		32.0 g	
	切干大根の卵焼き		鶏ひき肉, 鶏卵	油, 砂糖	切干大根, 人参, ねぎ		
武者汁(大分県)	さば削り節(だし), 鶏肉, さつま揚げ, 赤みそ (米・大豆), 白みそ (米・大)	ごま油		人参, 大根, 長ねぎ, 小松菜			
22 金	★3年生 給食なし★	○					
	カレーライス		豚肉, 鶏がら	米, 玄米, 油, はちみつ, じゃが芋, 米粉	ニンニク, 生姜, 玉ねぎ, 人参, りんご	821 kcal	
	海藻サラダ		海藻ミックス, 茎わかめ	砂糖, ごま油	きゅうり, もやし	28.5 g	
	おかしな目玉焼き (黄桃牛乳寒天)	粉寒天, 調理用牛乳	砂糖	もも			
25	<b>3月25日(月)は修了式です。給食はありません。</b>						

(注) 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。

※今月の小松菜は東京都産、えのきたけは大田区友好都市東御市産を使用予定です。

※食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数など詳しい資料が必要な方、食材の産地などの情報が必要な方は栄養士へお問い合わせください。

<p><b>1日(金) 行事食</b> ～桃の節句～</p> <p>『桃の節句』は平安時代から続いている日本の五節句の一つ「上巳(じょうし)の節句」のことです。</p> <p>この日起源は古代中国の「上巳(じょうし)の節句」だといわれており、もともとは年齢や性別を問わず幸せを願う邪気払い行事でした。日本に伝わり、やがて江戸時代に五節句として定められ、桃やひな人形を用いることから、「ひなまつり」に変化しました。多くの地域で、はまぐりのお吸い物(はまぐりは対の貝殻でないとピッタリと合わない事から仲の良い夫婦を表す)、菱餅(ひしもち)、ひなあられ、菜の花料理などのお祝い料理が食べられてきました。</p> <p>1日の給食では、お祝いの時によく作られるちらし寿司、菜の花を使ったお吸い物、桃のデザートを提供する予定です。</p>	<p><b>11日(月) 体力UP</b> ～食生活を見直そう～</p> <p>日本の暮らしの中には、「ケ」と呼ばれる日常と、「ハレ」と言われるお祝いの日があります。私たち日本人は、「ケ」である普段の食事においても自然への恵みに感謝する気持ちを込め、「いただきます」「ごちそうさま」というあいさつを欠かすことはありません。</p> <p>このように日本人が昔から大切にしてきた「自然を尊重するところ」に基づいて育まれてきた日本語に「もったいない」という言葉があります。「もったいない」は、環境活動の大切さを一言で表し、資源や食べ物に対する尊敬の念が込められた言葉として、世界で称賛されている言葉です。</p> <p>まだ食べられるのに、食べ物を捨ててしまうのは、もったいないだけでなく、地球環境にも悪影響を与えます。3月は、1年間の食生活をふり返り、食事に感謝し、少しでも食品ロスが減るように心がけましょう。</p>
<p><b>15日(金) 行事食</b> ～お祝い料理(ハレの日の献立)～</p> <p>日本の暮らしの中には昔から「ハレの日」があります。「ハレの日」は、お正月や節分など季節ごとの年中行事と、人間の成長の節目をお祝いする人生儀礼の日があります。こうした「ハレの日」に欠かせないのが「行事食」です。時代の移り変わりとともに、失われつつある行事食ですが、日本人が昔から大切にしてきた行事食を知ることは、和食の継承という食育につながります。</p> <p>3年生の皆様ご卒業おめでとうございます。給食最終日となる3月15日に赤飯などの卒業をお祝いする献立を取り入れました。中学校最後の給食が思い出の一つとなれば幸いです。</p>	<p><b>18日(月) 食育の日</b> ～地産地消東京都産の食材 とびうお～</p> <p>今月の食育の日にはトビウオのすり身を使ったさんが焼を提供します。八丈島では春季に大量に泳いでいるところがみられるため、「春トビ」と呼ばれています。身は淡白な白身で刺身、塩焼き、さつま揚げ、クサヤなどとして食べられています。春トビが水揚げされると島の人たちは「ああ、春が来た」と季節の訪れを実感するそうです。まさにトビウオは「春告魚」なのです。西日本では「アゴ」と呼ばれていて、乾燥させてだしをとったり、「あご野焼き」が作られます。</p> <p>トビウオは胸びれが大きく発達し、尾びれは長いV字型をしています。胸びれを広げて水上にジャンプし、海面すれすれを飛びます。これはマグロなどの敵から逃げるためといわれています。</p>