

3月 給食献立表

令和6年度

目黒区立上目黒小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ちらし寿司	○	油揚げ,むきえび,たまご,刻みのり	精白米,三温糖,砂糖,米ぬか油	干し椎茸,かんぴょう,にんじん,れんこん,さやいんげん	酢,塩,しょうゆ,本みりん,酒	575 kcal
	すまし汁		生揚げ		玉葱,糸みつば	かつお厚削り節,塩,しょうゆ	23.2 g
	オレンジゼリー		粉寒天,ゼラチン	砂糖	オレンジジュース		14.5 g
	★ひなまつりの献立						2.4 g
4火	麦ごはん	○		精白米,精麦			612 kcal
	鮭のしょうがみそ焼き		アランティックサーモン,白みそ	三温糖	しょうが	酒	26.3 g
	炒合菜		豚肉	米ぬか油,普通はるさめ,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,にら	酒,しょうゆ,塩	20.3 g
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米ぬか油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,長ねぎ	かつお厚削り節	1.9 g
5水	春野菜塩ラーメン	○	豚ばら	冷凍ラーメン,米ぬか油,三温糖	にんにく,しょうが,玉葱,もやし,にんじん,キャベツ,にら,長ねぎ	鶏がら,豚骨,塩,こしょう,酒	571 kcal
	のり塩大豆		大豆,あおのり	でん粉,大豆油		塩	25.0 g
	くだもの				いちご		25.3 g
							1.9 g
6木	アップルシュガートースト	○		食パン,グラニュー糖,砂糖,バター	紅玉	シナモン	576 kcal
	あったか野菜スープ		豚ばら,レンズまめ	米ぬか油,ショートパスタ	玉葱,にんじん,キャベツ	鶏がら,豚骨,塩,こしょう,しょうゆ,白ワイン	20.3 g
	コーンポテト		牛乳,生クリーム	バター,じゃがいも	ホールコーン缶,パセリ	塩,こしょう	23.3 g
							2.8 g
7金	豚キムチ丼	○	豚ばら,豚肉,ハ丁みそ	精白米,精麦,米ぬか油,三温糖,ごま油	にんにく,にんじん,玉葱,キムチ,にら	酒,しょうゆ,コチジャン	639 kcal
	こまツナサラダ		まぐろ缶詰	三温糖,米ぬか油	こまつな,キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶,レモン汁,玉葱	酢,塩,こしょう,しょうゆ,粉からし	21.4 g
	くだもの				清見オレンジ		26.2 g
							1.9 g
10月	二色揚げパン	○	きな粉	コッペパン,大豆油,三温糖,グラニュー糖		塩	634 kcal
	ブイヤベース		いか,むきえび,たら,レンズまめ	バター,オリーブ油,じゃがいも	にんにく,玉葱,ホールトマト缶	白ワイン,鶏がら,塩,こしょう	31.1 g
	フレンチサラダ			三温糖,米ぬか油	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶	酢,塩,こしょう,粉からし	25.2 g
	★フランス料理						3.0 g
11火	麦ごはん	○		精白米,精麦			652 kcal
	擬製豆腐あんかけ		豚ひき肉,絞豆腐,たまご	米ぬか油,三温糖,でん粉,ごま油	にんじん,玉葱	塩,しょうゆ,酒,かつお厚削り節,本みりん	25.5 g
	わかめサラダ		カットわかめ	三温糖,ごま油,米ぬか油	もやし,にんじん,きゅうり,長ねぎ	酢,しょうゆ	22.1 g
	ひつまじり汁		豚肉,油揚げ	米ぬか油,さといも,薄力粉	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,こまつな	酒,塩,しょうゆ	3.2 g
12水	麦ごはん	○		精白米,精麦			597 kcal
	麻婆豆腐		豚ひき肉,赤みそ,ハ丁みそ,木綿豆腐	米ぬか油,三温糖,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,干し椎茸,にんじん,長ねぎ,にら	しょうゆ,酒,トウバンジャン,テンメシジャン,塩	24.7 g
	ナムル			ごま油	もやし,にんじん,こまつな,にんにく	酢,しょうゆ,一味唐辛子	19.9 g
							2.2 g
13木	麦ごはん	○		精白米,精麦			628 kcal
	さばのごまみそ焼き		ノルウェーさば,白みそ	ねりごま,三温糖		酒,本みりん,しょうゆ	26.2 g
	白菜の甘酢煮		油揚げ	三温糖,ごま油	はくさい,にんじん	しょうゆ,塩,酢	26.2 g
	かき卵汁		木綿豆腐,たまご		玉葱,こまつな	かつお厚削り節,塩,しょうゆ	2.1 g
14金	わかめごはん	○	わかめご飯の素	精白米,精麦			571 kcal
	鶏のから揚げ		鶏肉	でん粉,大豆油	にんにく	しょうゆ,酒,かつお厚削り節,本みりん	16.5 g
	具沢山みそ汁		油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	さつまいも,こんにゃく	ごぼう,えのきたけ,にんじん,長ねぎ,こまつな	かつお厚削り節	14.2 g
	ジュース				みかんジュース,りんごジュースのどちらかひとつ		1.9 g

2年2組が考えた献立

★岩手県の郷土料理

★6年生
バイキング給食

17月	五目うどん	○	豚肉、油揚げ	三温糖、冷凍うどん	にんじん、干し椎茸、たけのこ水煮、玉葱、長ねぎ、こまつな	かつお厚削り節、塩、しょうゆ、酒、本みりん	648 kcal
	ばたもち		あずき	精白米、もち米、三温糖		塩	23.7 g
	即席漬け				きゅうり、キャベツ、しょうが	塩、酒、しょうゆ	13.1 g
	★春のお彼岸献立						2.1 g
18火	五穀ごはん	○		精白米、黒米、きび、精麦、もち米		塩、酒	586 kcal
	肉じゃが		豚ひき肉、大豆	米ぬか油、じゃがいも、三温糖	玉葱、にんじん、干し椎茸	かつお厚削り節、しょうゆ	21.7 g
	ごま和え		赤みそ	三温糖、ねりごま、すりごま	にんじん、もやし、こまつな	しょうゆ	15.7 g
							1.9 g
19水	麦ごはん	○		精白米、精麦			616 kcal
	じゃんぼ餃子		豚ひき肉、大豆	でん粉、薄力粉、ぎょうざの皮、大豆油	にんにく、しょうが、長ねぎ、にら、キャベツ、はくさい	塩、こしょう、しょうゆ、酒	21.6 g
	おひたし			三温糖	ほうれんそう、はくさい、にんじん	しょうゆ、かつお厚削り節	17.4 g
	みそ汁		白みそ、赤みそ、カットわかめ	じゃがいも	長ねぎ	かつお厚削り節	2.1 g
20日（祝・木） 春分の日							
21金	ドライカレー	○	豚ひき肉、大豆	精白米、精麦、米ぬか油、薄力粉	にんにく、セロリー、玉葱、にんじん	ターメリック、塩、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、カレー粉、しょうゆ、赤ワイン、こしょう	621 kcal
	茹で野菜レモンソース			米ぬか油	もやし、にんじん、きゅうり、レモン汁	しょうゆ、塩、酢	21.2 g
	ミニフルーツパフェ		生クリーム	砂糖	みかん缶、パイン缶、黄桃缶、いちご	ミルクチョコレート	21.1 g
	★給食終了						2.3 g
						月平均	609 kcal 23.5 g 20.3 g 2.3 g

※ 材料・搬入等の都合により献立を変更することがあります。

3月の献立から

3月まで、6年生から募集したリクエスト献立を提供します。みなさん楽しみにしていてください！

3日「ちらし寿司」 3月3日はひなまつりです。女の子の健やかな成長を祈り、華やかなちらし寿司でお祝いします。
4日から7日まで 2年生は「はかせタイム」で給食について考え、調べ、学びを深めました。何人で何食分の給食を作っているのか、どんな食材を多く使っているのか、栄養バランスを守るためにはどんなことが必要なのか、たくさん考え調べの中で、給食の献立がどうやって作られているのかを深め、自分たちで考えた献立をつくりたいと意見がまとまり、グループで献立を考え提供することとなりました。
11日「ひつつみ汁」 3月は2年2組、4月は2年1組の献立を提供します。
14日「パイナップル給食」 3月11日で、東日本大震災から14年経ちます。
17日「ばたもち」 岩手県の郷土料理ひつつみ汁を味わい、震災について考えるきっかけにしたいと考えています。
19日「じゃんぼ餃子」 卒業のお祝いとして6年生はバイキング給食をします。1年生から5年生はバイキング給食ではありませんが、みかんジュースとりんごジュースを自分で選びました。全学年、楽しい気持ちで給食を味わいます。
春分の日をはさんだ前後3日は、春のお彼岸です。春のお彼岸にはばたもちをお供えする習慣があります。小豆を煮て作った手作りのあんこでつつんだばたもちをいただきます。
大人気のじゃんぼ餃子の日に合わせて、「ぎょうざがいなくなりさがしています」（作 玉田美知子 出版社 講談社）の絵本を紹介します。

2年2組が考えた献立の日に、全学級に配布する給食室だよりを紹介します。

4日（火） 麦ごはん 鮭のしょうがみそ焼き 炒合菜 豚汁 牛乳 あたたかいお茶にしました。 いたのでチャーターサ しゅうがあげのさはあたかくレ とじるとごはんでは、あたたか くたさい。 あじわって食べてほしいです 2年2組 しもん チーム	5日（水） 春野菜塩ラーメン のり塩大豆 くだもの 牛乳 しゅんの食さいい カツ入 ていませう。 ラーメンはしゅんのニンジン キャベツたねねきニラの色か きれいにしゅんおあいにしました。 あじわって食べてください。 2年2組 りんご チーム	6日（木） アップルシュガートースト あったか野菜スープ コーンポテト 牛乳 ぼくたちはあたたかい ごはんをくれました。 コーンポテトはほかのサラダ よりもあたたかいので入れました。 よくかんであじわって食べま しょう。 2年2組 キウイ チーム	7日（金） 豚キムチ丼 こまつナサラダ くだもの 牛乳 上目のみなさんが すぎて食べると元気に なることだてにしました。 元気が出るようにくだもの とにんにくを入れました。 あじわって食べてください。 2年2組 グルーパー チーム
---	--	---	---