



# 平成30年度 3月のこんだてひょう

保谷第二小学校

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	エネルギー たんぱく質	ひとこと
1 金	菜の花ちらし寿司	○	かに風味かまぼこ(カニエキス使用)、たまご	精白米、三温糖、米油	干し椎茸、かんぴょう、にんじん、ごぼう、たけのこ、なばな	612 kcal	3月3日が開校記念日のため、散らし寿司です。ご飯には菜花・汁物にはウドと旬の食材を使います。
	鶏の照り焼き		鶏肉		根しようが	26.8 g	
	沢煮わん		豚肉		生しいたけ、ごぼう、にんじん、たけのこ、ねぎ、うど、みつば		
4 月	デニッシュパン	○		デニッシュパン		636 kcal	リクエストの料理を組み合わせ、華やかめのサラダをかみごたえのある料理として加えています。
	ハンバーグ		豚肉、たまご	米油、パン粉、三温糖	玉葱	25.9 g	
	差羽がのさっぱりサラダ		くきわかめ	ごま油、三温糖、白ごま	きゅうり、キャベツ、レタス、根しようが		
	コーンポタージュ		ベーコン、調理用牛乳、生クリーム	じゃがいも、でんぷん	スイートコーン缶詰、玉葱、パセリ		
5 火	ぶっかけしょうゆラーメン	○	豚肉	冷凍中華めん、米油、ごま油、でんぷん	にんじん、根しようが、たけのこ、こまつな、ねぎ	657 kcal	中学生からもリクエストがでるジャンボ餃子。皮のサイズは、直径14cm×1.5cmの特注品です。
	ジャンボ餃子		豚ひき肉	ぎょうざの皮、ごま油、三温糖、でんぷん、米油	にら、キャベツ、ねぎ、根しようが、にんにく	25.8 g	
	塩もみ				キャベツ、かぶ、根しようが		
	はるか				はるか		
6 水	ひじきごはん	○	鶏肉、干しひじき、さつま揚げ	精白米、三温糖	にんじん、ごぼう、干し椎茸	656 kcal	中学生から「炊き込みご飯・オムレツ・豆サラダ・味噌汁」で！というリクエストがありました。飲み物は、リクエスト2位です。
	オープンオムレツ		たまご、豚肉、ダイスチーズ	米油、三温糖	玉葱、ほうれんそう、にんじん	24.8 g	
	豆のサラダ		大豆	米油、三温糖、白ごま	きゅうり、にんじん、キャベツ、赤ピーマン		
	具だくさん汁		生揚げ、赤味噌、白味噌	さつまいも	だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな		
	野菜入り低果汁飲料			ホワイトグレープ&スピナッチジュース			
7 木	ご飯	○		精白米		644 kcal	煮魚の中では、脂ののった鯖の味噌煮が好まれているようです。
	鯖の味噌煮		さば、みそ	三温糖	根しようが	24.0 g	
	もやしのごまあえ			白ごま、三温糖	こまつな、ブロッコリー、もやし、にんじん		
	鶏肉と野菜の汁物		鶏肉		ほうれんそう、はくさい、にんじん、ねぎ		
8 金	小松菜チャーハン	○	焼き豚、なると	精白米、米油	ねぎ、にんじん、干し椎茸、こまつな、黄ピーマン、とうもろこし	642 kcal	小松菜炒飯は、卵の代わりに黄ピーマンとつutomorokoshiを使った炒飯です。
	じゃがいものたらこ和え		たらこ	じゃがいも、ソフトタイプマーガリン		23.6 g	
	和風ワンタンスープ		豚肉	米油、ごま油、ウエーブワンタン(乾)	にんにく、根しようが、ブロッコリー、もやし、にんじん、ねぎ、チンゲンツァイ		
11 月	きな粉揚げパン	○	きな粉	ねじりコッペ、米油、三温糖		644 kcal	人気の黄な粉パンとサイダーボンチ。教室でサイダーを加え、泡立ちを楽しみながら配膳します。
	肉団子スープ		豚ひき肉、鶏ひき肉	でんぷん、はるさめ	根しようが、きくらげ、にんじん、はくさい、にら、こまつな	24.0 g	
	サイダーボンチ		粉寒天	三温糖	りんご缶、パイナップル缶、みかん缶、白桃缶		
12 火	炊込み菜めし	○		精白米、白ごま	炊き込み菜	596 kcal	鶏肉に吉野葛を打ち、ツルンとのど越しよいのが吉野汁。給食では、くず粉の代わりに片栗粉を使用します。
	魚の西京焼き		白身魚、西京味噌			25.8 g	
	こまつなのさっぱり漬物風吉野汁		鶏肉、油揚げ	でんぷん、しらたき、干しうどん	にんじん、ねぎ、干し椎茸、みつば		
13 水	マーボー豆腐丼	○	豆腐、豚ひき肉、味噌	精白米、米油、三温糖、でんぷん、ごま油	ねぎ、たけのこ、玉葱、にら、根しようが、にんにく、干し椎茸、にんじん	641 kcal	中学生からの麻婆豆腐のリクエストがありました。小学校の幸さは、中学よりも控えめです。
	中華風コーンスープ		たまご	でんぷん、ごま油	ホールコーン、スイートコーン缶詰、ほうれんそう	26.1 g	
	きよみオレンジ				きよみオレンジ		
14 木	沢庵ごはん	○		精白米	たくあん干し大根漬	661 kcal	一番人気の鶏のからあげ。肉のサイズを変えて、一人一切れで作ります。
	鶏の唐揚げ		鶏肉	でんぷん、薄力小麦粉(国産)、上新粉、米ぬか油	根しようが	24.3 g	
	ポテトサラダ ミニトマト添え		ポークハム	じゃがいも	にんじん、きゅうり、ホールコーン、ミニトマト		
	大根と油揚げのみそ汁		油揚げ、味噌		だいこん、しめじ		
15 金	ポークカレーライス	○	豚肉	精白米、米粒麦、ラード、じゃがいも、薄力小麦粉、米油、三温糖	根しようが、にんにく、玉葱、にんじん	747 kcal	中学3年生の最後の給食です。お楽しみのお菓子をデザートにしています。
	海藻サラダ		鶏肉	はるさめ、米油、ごま油、三温糖	だいこん、キャベツ、きゅうり、ピーマン	25.0 g	
	シャーベット				果汁シャーベット(1~5年生はりんごシャーベットですが、6年生のみ「セレクト」となります)		
18 月	あげたいもとの	○	豚ひき肉、粉チーズ	スパゲティ、オリーブ油、薄力小麦粉、米油	にんにく、根しようが、玉葱、にんじん、セロリ	690 kcal	桜桃缶をミキサーにかけて生地に加えたピーチケーキを作ります。
	じゃこと大根のサラダ		ちりめんじゃこ	米油、三温糖	だいこん、にんじん、きゅうり	25.9 g	
	ピーチケーキ		たまご、調理用牛乳	バター、三温糖、薄力小麦粉	黄桃缶		
19 火	マーガリンパン	○		マーガリンパン		655 kcal	生の果物は、人気薄ですが、柑橘類はビタミンCが豊富。何が登場するかはお楽しみです。
	クリームシチュー		鶏肉、調理用牛乳、生クリーム	米油、じゃがいも、有塩バター、でんぷん	にんじん、玉葱、ホールコーン、パセリ	25.7 g	
	小魚の加熱		はたはた	薄力小麦粉、米油			
	ガーリック風味サラダ		ポークハム	米油、三温糖	かぶ、にんじん、きゅうり		
	かんきつ類				かんきつ類		
20 水	赤飯	○	あずき	精白米、もち米		604 kcal	6年生の卒業を祝した赤飯の献立です。飲み物は、2種類の中から事前に希望を取ります。
	鶏のみそ焼き		鶏肉、味噌			28.8 g	
	野菜のおかか和え		鯉節(おかか削り)		にんじん、こまつな、キャベツ		
	玉ねぎの汁物		豚肉 せん切り	米油、こんにゃく、じゃがいも	玉葱、にんじん、かぶ		
	のみものセレクト			ジョア(ブレン)	または	ミカンジュース	

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。



# ランチタイム



保谷第二小学校  
校長 神山繁樹  
栄養士 小谷野寿江

今年度も残りひと月。元気に過ごせるように、朝ご飯を食べて登校しましょう。  
3月は、小学校・中学校のクエストが満載です。普段の給食では登場しないものも、クエストならではの。

## 給食クエスト調査結果

昨年度はアレルギー児童でも食べられるように、学年ごとに少しずつ調査内容を変えて実施しましたが、今年度は全校同じ内容で実施いたしました。

### 主食部門 (持ち票は、一人2票)

- 1位: 揚げパン・黄な粉パン 259名
- 2位: しょうゆラーメン 250名
- 3位: カレーライス 122名
- 4位: スパゲティミートソース 121名

1年生から5年生までは、この4品の中から各学級1~3位となっています。しかし、6年生は、デニッシュパンがじわりと票を獲得し、学年ではスパゲティよりも得票が多くなっています。

### おかず部門 (持ち票は、一人2票)

- 1位: とりの唐揚げ 280名
- 2位: ジャンボ餃子 200名
- 3位: コーンポタージュ 100名
- 4位: ワンタンスープ 92名

とりのから揚げは、すべての学級で1位か2位を獲得しています。全体の中では票は伸びませんでした。が、焼き魚も4パーセント位の子供からの支持を得ています。1年生では、サラダを希望する子供もいました。

### 飲み物部門 (持ち票は、一人1票)

- 1位: オレンジジュース 180名
- 2位: 気になる野菜 122名
- 3位: ジョア 97名

### デザート部門 (持ち票は、一人1票)

- 1位: シャーベット 185名
- 2位: サイダーボンチ 168名
- 3位: フルーツボンチ 41名



3月の給食指導目標は「楽しい会食を工夫しよう!」です。

一年間共に生活した友達と、楽しいランチタイムを過ごせるように、会話の内容や行動にも気を付けましょう。

野菜料理はランクされていませんが、カレーやスパゲティの甘味やコクには野菜が欠かせないのでよ!  
餃子にも、「キャベツ」をたっぷり使っています。

## 給食費の集金について

今年度の口座振替による集金は、2月で終了しました。未納の場合は、現金でのお支払となります。3月8日(金)までに本校会計担当(小谷野)までお支払いください。

なお、学級閉鎖等での返金は、一斉に実施いたします。未納の方がいる場合は、実施が遅くなることも予想されます。4月に入りますと返金の際に保護者様にご負担いただくゆうちょ銀行の手数料が値上げとなりますので、至急お支払いをお願いいたします。



## 2月に使用した給食食材の主な産地

★は1月からの産地変更です

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米	秋田県(特別栽培米秋田こまち)	青梗菜	茨城県	えのきだけ	長野県
	青森県(農薬節減米つがるロマン)	長ねぎ	★西東京市・千葉県	かぶ	千葉県
	佐賀県(特産米夢しずく)	人参	千葉県・★埼玉県・★茨城県	カリフラワー	福岡県
赤米	秋田県	にんにく	青森県	きやべつ	愛知県
豚肉	群馬県	白菜	西東京市・茨城県	きゅうり	★埼玉県・★高知県
鶏肉	宮崎県	パセリ	★香川県・★千葉県	ごぼう	青森県
いわし	千葉県	ピーマン	★宮崎県	小松菜	西東京市
いか	青森県	ブロッコリー	★香川県	しめじ	長野県
さんま	★岩手県	法蓮草	★東京都・★西東京市	じゃがいも	★鹿児島県・長崎県
わかさぎ(スマルト)	カナダ	冷凍法蓮草	九州産	生姜	高知県
帆立貝	青森県	いよかん	愛媛県	大根	神奈川県
甘夏	★熊本県	ネーブル	愛媛県	玉ねぎ	北海道