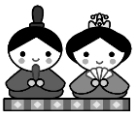


３月こんだてひょう

家庭数配布

2021年

西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	献立名	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 月	ミルク	✿きなこあげパン	きなこ	コッペパン、さとう、あげあぶら		620 kcal
		チキンサラダ	とりにく	あぶら、ごまあぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん	25.4 g
		ボルシチ	ぶたにく	じゃがいも、あぶら	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、ビート、	23.3 g
						2.9 g
2 火	ミルク	げんまいごはん		こめ、げんまい		559 kcal
		とうふハンバーグ	とりにく、とうふ	でんぷん、さとう、あぶら	ねぎ、しょうが	28.8 g
		やさいのいそあえ	のり	さとう	こまつな、にんじん、もやし	14.5 g
		✿とんじる	ぶたにく、もめんどうふ、みそ	さといも、こんにゃく、あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	2.1 g
3 水	ミルク	なのはなちらしずし	とりにく、たまご	こめ、さとう、あぶら	ほししいたけ、かんぴょう、にんじん、れんこん、なばな	634 kcal
		さわらのさいきょうやき	さわら、みそ	さとう		30.0 g
		すましじる　ひなまつり こんだて	かまぼこ		にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、かぶ	16.5 g
		ももゼリー	こなかんてん	さとう	ももジュース、ももかん	3.0 g
4 木	ミルク	しょうゆラーメン	やきぶた、なると	ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら	にんにく、もやし、にんじん、ねぎ、こまつな	667 kcal
		まめもやしのピリカラ		あぶら、さとう	ほうれんそう、だいずもやし、もやし、にんじん、にんにく	23.1 g
		ぐりとぐらのカステラ	たまご	こむぎこ、さとう、バター	レモン	23.4 g
						3.5 g
5 金	ミルク	わかめごはん	しらす、わかめごはんのもと	こめ		609 kcal
		ぶりのてりやき	ぶり	あげあぶら、さとう		28.0 g
		こまつなともやしのあえもの		さとう	こまつな、もやし、にんじん	18.5 g
		よしのじる	とりにく、かまぼこ	でんぷん、あぶら	にんじん、ねぎ、だいこん、みつば、ほうれんそう	3.2 g
8 月	ミルク	✿ばらてんどん	えび	こめ、こむぎこ、でんぷん、あげあぶら、さとう	まいたけ、さやえんどう	585 kcal
		✿キャベツのうめおかかあえ	かつおぶし	さとう	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、ばいにく	25.2 g
		こづゆ（福島の郷土料理）	ほたて	しらたき、さといも	にんじん、ほししいたけ、きくらげ、こまつな	13.8 g
		かんきつるい（デコポン）			デコポン	2.7 g
9 火	ミルク	ごはん	6年生 卒業遠足（給食なし）	こめ		659 kcal
		さばのみそに	さば、みそ	さとう	しょうが、ねぎ	28.2 g
		わかめのすのもの	わかめ、しらす	さとう	きゅうり、もやし、にんじん	23.0 g
		けんちんじる	ぶたにく、もめんどうふ	さといも、こんにゃく、あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな、ほししいたけ	2.8 g
10 水	ミルク	まるパン		まるパン		616 kcal
		タンドリーチキン	とりにく、ヨーグルト		いちみとうがらし、たまねぎ、にんにく	29.4 g
		ゆでキャベツ			キャベツ、きゅうり	24.7 g
		✿ＡＢＣスープ	ベーコン	じゃがいも、マカロニ、バター	にんじん、たまねぎ、こまつな	3.3 g
11 木	ミルク	ごもくごはん	アルファまい（びちくまい）	ごもくごはんのもと		774 kcal
		✿とりのからあげ	とりにく	でんぷん、あげあぶら	しょうが、にんにく	29.6 g
		あさづけやさい	こんぶ	ごま	キャベツ、かぶ、きゅうり	28.2 g
		だいこんのみそしる	あぶらあげ、わかめ、みそ		だいこん	3.9 g
12 金	オレンジジュース✿	✿パプリカライス ホワイトソースがけ	とりにく、ぎゅうにゅう、クリーム、チーズ	こめ、あぶら、バター、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、グリンピース	624 kcal
		✿カリカリポテトのサラダ		じゃがいも、あげあぶら、さとう、あぶら	キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり	16.7 g
		やさいスープ	ベーコン	バター	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、パセリ	19.1 g
						2.7 g
15 月	ミルク	キムチチャーハン	ぶたにく	こめ、あぶら	はくさい、キムチ、ねぎ、ピーマン、にんじん	673 kcal
		だいずとこざかなのあげに	だいず、にぼし	あげあぶら、でんぷん、さとう、ごま		24.8 g
		わかめスープ	ぶたにく、わかめ、きぬどうふ	ごまあぶら、しろごま	にんじん、だいこん、ねぎ	18.7 g
		✿おかしなめだまやき	カルピス、こなかんてん		ももかん	2.3 g
16 火	ミルク	ぶたにくとさくらえびのおこわ	やきぶた、さくらえび　6年生 卒業遠足 予備日（給食なし）	こめ、もちごめ、さとう、ごまあぶら	たけのこ、にんじん	591 kcal
		さけのしおやき	さけ			32.7 g
		はくさいのおひたし	かつおぶし		はくさい,ほうれんそう	16.9 g
		こんさいじる	ぶたにく、なると、みそ	さといも	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	4.2 g

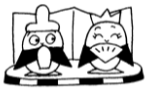
17 水	ミルク	スパゲティナポリタン	ベーコン、ぶたにく、チーズ	スパゲッティ、あぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、マッシュルーム、ケチャップ	706 kcal
		エンパナーダ(アルゼンチン)	ぶたにく、うずらたまご	ぎょうざのかわ、あぶら、こむぎこ、あげあぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ	25.8 g
		コールスローサラダ	ロースハム	ノンエッグマヨネーズ、あぶら	キャベツ、にんじん、コーン	27.7 g
						2.7 g
18 木	ミルク	ごはん		こめ		642 kcal
		✿とりにくのレモンじょうゆがけ	とりにく	さとう	しょうが、レモンじる	29.6 g
		ごもくきんぴら	だいず､さつまあげ	あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	ごぼう､にんじん､れんこん､さやいんげん	21.2 g
		なめこじる	もめんどうふ、みそ		なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ	2.5 g
19 金	コーヒー牛乳✿	パエリア（スペイン）	とりにく、たら、えび、いか	こめ、バター、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、あかピーマン、きピーマン、レモン）	571 kcal
		ベーコンサラダ	ベーコン	あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、コーン	24.4 g
		ソパ・デ・ガルバンゾ	ベーコン、ひよこまめ、たまご	あぶら、パンこ	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、パセリ	18.9 g
		セレクトデザート(6年のみ)	今年はバイキングができないため、代わりに5種類のデザートから食べたいものを1つ選びます。			2.9 g
22 月	ミルク	カレーライス	ぶたにく、	こめ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、セロリー、ケチャップ	727 kcal
		だいこんサラダ	ツナ	さとう、あぶら	だいこん、きゅうり、にんじん、コーン	23.1 g
		✿サイダーポンチ	こなかんてん	さとう　しらたまだんご	みかんかん、パインかん、ももかん、レモンじる	16.3 g
						2.0 g
23 火	ミルク	せきはん	ささげ	こめ、もちごめ、ごま		650 kcal
		たいのてりやき	まだい	あぶら	しょうが	27.4 g
		ごまあえ		しろごま、さとう	こまつな、もやし、にんじん	17.7 g
		わかたけじる	わかめ	まめふ	たけのこ、だいこん、にんじん、ねぎ	1.9 g
		セレクトデザート	★☆バニラアイスとりんごシャーベット、どちらか好きな方を選びます。お楽しみに！☆★			

✿のついたメニューは、6年生からのリクエストが多かったメニューです。

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。

◇献立から◇　今月は、芝久保小学校から世界中にはばたく６年生にエールを込めて，世界の料理も取り入れました！

◆2日　ボルシチ・・・ロシア・ウクライナの代表的な家庭料理。栄養満点のビーツの赤色がきれいなスープです。
◆3日　菜の花ちらしずし・・・ゆでた菜の花といり卵を混ぜ込みます。菜の花畑のような色合いで、見た目からも春を感じることができます。
◆17日　エンパナーダ・・・南米風のミートパイです。ひき肉に野菜、ほぐしたゆで卵が入ります。スパイスを効かせて味付けます。
◆19日　パエリア・・・スペイン東部・バレンシア地方発祥の米料理。色鮮やかな黄色いターメリックライス(本場はサフラン)に魚介類を混ぜます。
　　ソパ・デ・ガルバンゾ・・・同じくスペインでポピュラーなスープ。ガルバンゾ豆入りです。本場では固くなったパンを浸して食べるそうです。
◆２２日　サイダーポンチ・・・フルーツ（桃・パイン・みかん）と白玉団子をサイダー入りのシロップでいただきます。
◆２３日　卒業・進級お祝い献立・・・赤飯を炊いてお祝いします。鯛の照り焼きは、愛媛県養殖真鯛販売促進事業による無償提供の真鯛を使用します。
　　デザートは、アイスクリームまたはりんごシャーベットです。事前にアンケートを行い、各自どちらか好きな方を選びます。



３月３日は、ひなまつり

ひなまつりの行事食といえば、ちらしずしやハマグリのお吸い物、ひしもち、ひなあられ、白酒などがあります。そのひとつひとつに、女の子の健やかな成長と幸せへの願いが込められています。本校の当日の給食は、菜の花ちらしずし・さわらの西京焼き・すまし汁・ももゼリーです。女の子のお祝いだけではなく、６年生の卒業のお祝いの気持ちも込めたいと思います。

６年生のもう一度食べたい給食ランキング

今月は６年生にとって小学校生活最後の給食になるので、今月の献立は６年生のリクエストメニューを中心に作りました。事前に、６年生全員に、もう一度食べたい！リクエストしたい！給食のアンケートをとりました。結果は、揚げパンやから揚げなど、どの学年からも人気のあるものが、ランクインしました。みなさんの好きな給食は、ランキングに入っていましたか？

卒業しても、食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれていたらうれしいです。

◇主食（パン・麺・ご飯など）
１位　きなこあげパン
２位　ばら天丼
２位　しょうゆラーメン

◇副菜（和え物やサラダなど）
１位　カリカリポテトサラダ
２位　チキンサラダ
３位　野菜の磯あえ

◇主菜（肉や魚などを使ったメニュー）
１位　鶏肉のレモン醤油がけ
２位　鶏の唐揚げ
３位　タンドリーチキン

◇汁物・スープ
１位　ＡＢＣスープ
２位　豚汁
３位　ミネストローネ

◇デザート
１位　おかしなめだまやき
２位　サイダーポンチ
３位　ぐりとぐらのカステラ

今月の地場野菜

〇小林農園
・小松菜
・ほうれん草

〇田倉農園
・大根　・小松菜　・ほうれん草
・かぶ　・なばな　・ねぎ

今月の目標

「楽しい会食をしよう」

◇給食費について◇　給食費の引き落としは、２月２５日（木）で終了となりました。
今年度は、異例の対応が多く、2月の集金額が例年と異なるなど、保護者の皆様にはご迷惑をおかけいたしました。ご協力ありがとうございました。
来年度につきましては、4月以降に決まり次第　きゅうしょくだよりでお知らせいたします。何かございましたら、栄養士までご連絡ください。