3月こんだてひょう

家庭数配布

2023年 3月

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 水	ミルク	☆きなこあげパン	きなこ	ミルクパン、あげあぶら、さとう		660 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	27.6 g
		ポトフ	ウインナー、だいず	じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、かぶ	26.3 g
		ミニトマト			ミニトマト	2.7 g
2 木	ミルク	スタミナどん	ちりめんじゃこ、ぶたにく	こめ、げんまい、ごま、でんぷん、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、にら もやし、チンゲンサイ	595 kcal
		はくさいのちゅうかサラダ		はるさめ、ごまあぶら、さとう、ごま	はくさい、きゅうり、にんじん	27.0 g
		わかめスープ	ぶたにく、わかめ、とうふ	ごまあぶら、ごま	にんじん、だいこん、ねぎ	19.1 g
						2.8 g
3 金	乳酸菌飲料	ジョア	ジョア(しろぶどう)			499 kcal
		なのはなちらしずし	とりにく、たまご	こめ、あぶら、さとう	しいたけ、かんぴょう、にんじん、れんこん、なばな	28.9 g
		さわらのさいきょうやき	さわら、みそ	さとう		8.9 g
		すましじる	かまぼこ		にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、かぶ	2.6 g
		いちご			いちご	
6 月	ミルク	ぶたキムチどん	ぶたにく	こめ、あぶら、さとう	しょうが、ごぼう、たまねぎ、にんじん、にら、 キムチ、こねぎ	657 kcal
		くきわかめのゴマふうみ	くきわかめ	こんにゃく、あぶら、ごまあぶら、ごま	にんじん、もやし、きゅうり	23.2 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	19.2 g
						2.6 g
7 火	ミルク	ごはん		こめ		597 kcal
		きんめだいのにつけ	きんめだい		しょうが、ねぎ	31.7 g
		ほうれんそうのごまあえ		ごま、さとう	ほうれんそう、にんじん、キャベツ	17.2 g
		☆とんじる	ぶたにく、とうふ、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	2.9 g
8 水	ミルク	☆みそラーメン	ぶたにく、なると、みそ	ちゅうかめん、あぶら、ラード、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にら、にんじん、もやし ねぎ、コーン	582 kcal
		ジャンボあげぎょうざ	ぶたにく	でんぷん、ごまあぶら、ぎょうざのかわ、 あげあぶら	にんにく、しょうが、キャベツ、にら、ねぎ、ほししいたけ	25.1 g
		やさいのナムル		ごまあぶら、ごま	もやし、にんじん、ほうれんそう、とうがらし、 しょうが、にんにく	24.3 g
						3.0 g
9 木	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	570 kcal
		キャベツのうめおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、ねりうめ	21.7 g
		わかたけじる	わかめ		たけのこ、だいこん、にんじん、ねぎ	17.1 g
		デコポン			デコポン	2.5 g
10 金	ミルク	あかまいいりくりごはん	あずき	こめ、もちごめ、あかまい、もちあわ、くり		590 kcal
		さかなのしそみそやき	さけ、みそ	さとう	しょうが、しそ	32.2 g
		じょうもんなべ	ぶたにく	でんぷん、じゃがいも	しょうが、こねぎ、にんじん、だいこん、たまねぎ さんさいミックス、ごぼう、ほししいたけ	14.9 g
		縄文風こんだて　下野谷遺跡が国史跡に指定された記念日に合わせて実施します。				2.5 g
13 月	ミルク	げんまいごはん		こめ、げんまい		607 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	25.7 g
		こまつなのからしあえ	ツナ	さとう	こまつな、もやし	20.9 g
		こんさいじる	あぶらあげ、みそ	さといも	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	2.4 g
14 火	ミルク	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、なまクリーム、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	704 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	24.6 g
		☆おかしなめだまやき	カルピス,かんてん		もも	25.7 g
						1.7 g
15 水	ミルク	フレンチトースト	ぎゅうにゅう、たまご	しょくパン、バター、さとう		586 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	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり	23.2 g
		☆ミネストローネ	ぶたにく、ベーコン	マカロニ、あぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、かぶ、セロリー トマト、パセリ、ケチャップ	24.4 g
		カリっと揚げた細切りのじゃがいもをトッピングしたサラダです。サラダにフライドポテトが混ざると、野菜が苦手な子も食べられるようになります。				2.7 g

ひな祭り献立

16 木	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	こめ、もちごめ、さとう、ごまあぶら	たけのこ、にんじん	609 kcal
		ぶりのてりやき	ぶり	さとう		34.4 g
		☆はくさいのおひたし	おかかけずり		はくさい、ほうれんそう	20.5 g
		こづゆ(福島県の郷土料理)	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	2.8 g

●西東京市は、福島県南会津郡下郷町(しもごうまち)と姉妹都市です

「こづゆ」は、多くの山の幸と海の幸を取り合わせた具沢山の汁物で、会津地方では古くからお祝い事の席でよく食べられてきました。干し椎茸や貝柱でだしをとり、醤油ベースである点は共通ですが、入れる具材は地域によって少しずつ異なるようです。下郷町の中央には渓谷美を誇る大川が流れ、南東部は那須山系の山々が連なる自然豊かな町です。自然や国選定重要伝統的建造物郡保存地区「大内宿」に代表される歴史を活かした観光業が盛んです。

17 金	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、いんげん セロリー、ケチャップ	700 kcal
		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	25.6 g
		☆サイダーポンチ	かんてん	さとう	みかん、パイン、もも、レモン	19.1 g
		教室でサイダーを開けて、フルーツと寒天に混ぜてから配ります。炭酸のシュワ―とした爽快感が口に広がります。				2.3 g
20 月	ミルク	セレクトパン(ブドウ・パイン)		ブドウパンまたはパインパン		741 kcal
		タンドリーチキン	とりにく、ヨーグルト	あぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ	32.4 g
		にんじんサラダ	ツナ	ごまあぶら、さとう	にんじん、きゅうり、もやし、レモン	27.6 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	2.9 g
		みかん			みかん	
22 水	オレンジジュース	オレンジジュース			オレンジジュース	670 kcal
		わかめごはん	しらす、わかめごはんのもと	こめ		25.0 g
		エビフライ	えび、たまご	こむぎこ、パンこ、あげあぶら		16.5 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	3.2 g
		すましじる	かまぼこ		にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、かぶ	
		☆チョコタルト	クリーム	さとう、チョコレート、タルトカップ		

☆ 6年生の選んだ『もう一度食べたい給食リクエスト』上位メニューです。
アンケートでは、主食・主菜・副菜・汁物・デザートから各自1品ずつ選びました。

※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。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	鉄	亜鉛	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食物繊維総量	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
一日あたりの平均								263	0.33	0.44	33		
	631	27.2	20.1	336	95	3.1	3.0	322	0.46	0.60	47	6.7	2.6
中学年基準値	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	1.9
充足率 (%)	97.1	98.6	111.0	96.0	190.0	103.3	150.0	131.5	82.5	110.0	132.0	148.9	136.8

今月の地場野菜

○小林農園
・こまつな

○田倉農園
・だいこん　・こまつな
・ほうれんそう　・なばな
・かぶ　・ねぎ

今月の目標
「感謝の気持ちを伝えよう」

毎日、給食を作ってくださる調理員さんや卒業する6年生に感謝の気持ちを伝えよう

【今月は給食費の引き落としはありません】
返金が生じた場合には、3月末にお振込いたしますので、卒業する6年生、転出予定の方も、すぐには口座を解約しないようにしてください。

ひな祭りの行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

したのや縄文給食

したのやムラの　しーた
したのやムラの　のーや

3月10日（金）は、
縄文風こんだてを実施します。

©T&K／西東京市

3月10日は、平成27年に、東伏見にある下野谷遺跡が国史跡に指定された記念日「したのやの日」です。下野谷遺跡は、今から4,000～5,000年前の縄文時代にムラのあった場所です。縄文時代の人たちは、ムラのまわりの森や川で取れるものを工夫して食べていました。また、マメなどを育てたり、時には遠くのムラの特産品も手にいれていたようです。最近の研究でわかってきた縄文人の好物、クリ、魚、肉、山菜、キノコ、アズキなどを使った「縄文風給食」を予定しています。
さあ、したのやムラのしーたとのーやになった気持ちで、いただきま～す。

【したのや縄文給食メニュー】　赤米入り栗ごはん　魚のしそみそ焼き　縄文鍋

下野谷遺跡の調査では、下野谷遺跡に住んでいた人たちが栗や小豆、大豆などを大切に育てていた可能性がわかってきたよ。お米は弥生時代から作られるようになるよ。縄文＋弥生の炊き込みご飯、おいしいね！

海に囲まれた日本列島に住む縄文人は魚好き。でも、したのやムラは海から遠いから、いつもは、石神井川の川魚かな？それとも、海のムラの人と交換して手にいれたのかな？トッピングには、ムラに生えていたしそを使ったよ。

ムラのまわりの森にはおいしいものがいっぱい。弓矢やおとし穴を使って捕まえた動物の肉団子、みんなで探したキノコや山菜たっぷりの縄文鍋は最高のごちそう！

そのひとことが…

みんなのそのひとことが、
毎日のエネルギーになっています。