3月こんだてひょう

家庭数配布

2024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 金	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、にんじん、れんこん、なばな	645 kcal
		とりにくのレモンしょうゆがけ✿	とりにく	さとう	しょうが、レモン	30.5 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	23.4 g
		おたのしみデザート	？	？	？	2.6 g
4 月	ミルク	ばらてんどん✿	えび	こめ、さとう、あぶら、こむぎこ、でんぷん、あげあぶら	まいたけ、さやえんどう	564 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、うめ	21.2 g
		けんちんじる	とうふ、さつまあげ	こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう	18.3 g
		みかん			みかん	2.9 g
5 火	ミルク	きなこあげパン✿	きなこ	ミルクパン、さとう、あげあぶら		654 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	27.4 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
6 水	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、さとう、あぶら ごま、でんぷん	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	736 kcal
		はくさいのちゅうかサラダ		はるさめ、さとう、あぶら、ごま	はくさい、きゅうり、にんじん	27.0 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	24.0 g
		毎回、人気のぐりとぐらのカステラ！絵本の中で、森中にカステラの焼くにおいが広がるように、午前中は、学校中に甘い香りが広がります。				2.2 g
7 木	ミルク	ごはん		こめ		648 kcal
		ハンバーグ	ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう、たまご	パンこ、あぶら	たまねぎ、にんじん、ケチャップ	27.4 g
		にんじんサラダ	ツナ	ごま、さとう、あぶら	にんじん、きゅうり、もやし、レモン	22.1 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	2.2 g
8 金	ミルク	あかまいいりくりごはん	あずき	こめ、あかまい、もちあわ、くり		574 kcal
		さかなのみそやき	さけ、みそ	さとう	しょうが、しそ	34.0 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、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	15.2 g
		≪縄文風献立≫　下野谷遺跡が国史跡に指定された記念日（平成27年3月10日）に合わせて実施します。				2.5 g
11 月	ミルク	ごはん		こめ		584 kcal
		ぶりのてりやき	ぶり	さとう		30.9 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	19.3 g
		こづゆ　**福島県の献立**	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	2.0 g
		メロン✿			メロン	
12 火	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、きくらげ、コーン	590 kcal
		はるまき	ぶたにく	はるまきのかわ、はるさめ、でんぷん さとう、あぶら、ごまあぶら、あげあぶら	にら、にんじん、もやし	22.9 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 しょうが、にんにく	25.3 g
		ラーメンは、豚骨を煮出して作る特製スープです。麺とスープを別のお皿に分けて配るので、麺が伸びることなく美味しくいただけます。				3.0 g
13 水	ミルク	げんまいごはん		こめ、げんまい		598 kcal
		さばのぶんかぼし	さば			32.8 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	21.2 g
		とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	じゃがいも、こんにゃく、あぶら	しょうが、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	2.5 g
14 木	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、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、しめじ、グリンピース	806 kcal
		ベーコンサラダ	ベーコン	さとう、あぶら	キャベツ、にんじん、ブロッコリー	27.7 g
		ガトーショコラ✿	たまご、クリーム	こむぎこ、さとう、バター、チョコレート		37.1 g
		給食リクエスト（デザート部門）ダントツ人気の第1位！！　先月、学級閉鎖で食べられなかったみなさんも、ぜひ味わってくださいね。				1.9 g
15 金	ミルク	ガーリックトースト		しょくパン、バター	にんにく、パセリ	574 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	20.6 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、こまつな、ケチャップ	24.9 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。				2.8 g

18 月	ミルク	ごはん		こめ		614 kcal
		エビフライ	えび、たまご	こむぎこ、パンこ、あげあぶら		29.4 g
		こまつなのからしあえ	ツナ	さとう	こまつな、もやし	19.0 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	2.3 g
19 火	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	649 kcal
		かいそうサラダ	わかめ、くきわかめ	さとう、あぶら、ごまあぶら	きゅうり、にんじん、もやし	19.6 g
		サイダーポンチ		さとう	みかん、パイン、もも、りんご、レモン	16.7 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。				2.6 g
21 木	乳酸菌飲料	ジョア(マスカット)	ジョア			645 kcal
		わかめごはん	しらす、わかめ	こめ		29.0 g
		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	17.5 g
		やさいのいそあえ 卒業祝い献立	のり	さとう	こまつな、にんじん、もやし	2.6 g
		すましじる	なると		にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、かぶ	給食最終日
		いちご			いちご	

※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。

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。

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レチノール活性当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
一日あたりの平均	631	26.8	21.6	344	88	3.1	3.0	241 301	0.28 0.41	0.44 0.60	16 28	6.5	2.5
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	97.1	119.3	98.3	176.0	103.3	150.0	120.5	70.0	110.0	64.0	144.4	131.6

✿ 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。

今月は、3月で芝久保小を卒業する6年生からのリクエストメニューを中心に献立をたてました。6年生はいよいよ卒業！本校の給食ともお別れです。給食が、小学校生活の大切な思い出の一つになることができれば嬉しいです。
6年生に実施したアンケートでは、主食・主菜・副菜・汁物・デザートからひとりひとりが1品ずつ選びました。
また、「6年生による給食にまつわる思い出エピソード・在校生へのメッセージ」も書いてもらいました。

≪主食≫
✿きなこ揚げパン
✿みそラーメン
✿ばら天丼

≪主菜≫
✿鶏肉のレモン醤油がけ
✿鶏の唐揚げ

≪副菜・汁物≫
✿ABCスープ
✿チキンサラダ
✿カリカリポテトのサラダ

≪デザート≫
✿ガトーショコラ
✿ぐりとぐら)のカステラ
✿メロン

「6年生による給食にまつわる思い出エピソード」 一部をご紹介します。

在校生へのメッセージについては、3月末発行のきゅうしょくだよりで紹介します。

【思い出】
・おかわりジャンケンはめっちゃ盛り上がる。
・きなこ揚げパンのきなこをスプーンですくって、ひと粒も残らず食べていた。
・お腹がめっちゃ空いたときに給食食べたらいつもの5倍美味しく感じた。
・放送委員、給食委員が、給食の説明や音楽などを流してくれたのが思い出。
・給食スライドを必死に作った。
・給食委員のときにクイズを担当したことがある。
・はちみつレモントーストが美味かった。
・コーヒー牛乳が出た時嬉しくておかわりしたいと思ってもできなくて残念だった。
・班でまた食べれるようになった。
・3年生からコロナが流行りだし、できなかったことが、6年生になってからできるようになった。2年生までやっていたグループの形にして給食を食べることや、集会もmeetから体育館でできるようになった。6年生になって、色々なことができるようになり嬉しかった。

【デザート】
・卵が嫌いなのでおかしな目玉焼きが出たときに本物の目玉焼きだと思い泣きそうになった事。でも食べてみたらとても美味しかった。
・メロンをおかわりするために苦手なものも食べたのに間に合わなくておかわりできなかった。
・メロンおかわりのジャンケンに負けて、その時メロンを食べられない悲しさで泣いてしまったことがありました。小学校生活最後のメロンを食べたいです。
・りんごのおかわりじゃんけんで負けて泣いた。
・学校で初めてガトーショコラを食べたら美味しすぎて家で作るようになった(´～`)

1年を振り返って…

あなたはどんな1年になりましたか？

今月の地場野菜

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

【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。
2月以降に学級閉鎖を実施したクラスは年度末に返金があります。別紙、お知らせをご覧ください。

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。
3月11日(月)の給食で、登場します。干し椎茸や貝柱でだしをとり、上品に仕上げます。
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。

3/3 ひな祭り

3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。
現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、ひしもち、はまぐりのお吸い物、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。

はまぐりのお吸い物

ひしもちの意味

ひなあられ

ちらしずし

ひしもち

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。