3月こんだてひょう

家庭数配布

2022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 火		うめおかかごはん	おかかけずり	こめ	うめ(ねりうめ・カリカリうめ)	580 kcal
		ちぐさやき	ぶたにく、たまご、だいず	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	27.8 g
		かぶのそくせきづけ		ごま	かぶ、にんじん、キャベツ	18.8 g
		すりごまみそしる	あぶらあげ、とうふ、みそ	ごま	しめじ、えのきたけ、ねぎ、こまつな	3.0 g
2 水		☆きなこあげパン	きなこ	ミルクパン、あげあぶら、さとう		600 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	25.8 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、キャベツ ビート、トマト、ケチャップ、パセリ	23.5 g
		揚げパンのおいしさの秘密は、「高温でカリッと揚げること」、「ツイスト型のパンに甘いきな粉をたっぷりまぶすこと」です。				2.9 g
3 木		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	582 kcal
		さわらのさいきょうやき	さわら、みそ	さとう		31.8 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	17.1 g
		いちご			いちご	2.6 g
4 金		びちくまい(わかめごはん)	しらす、わかめごはんのもと	アルファまい		605 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、レモンかじゅう	28.8 g
		だいずいりごもくきんぴら	だいず、さつまあげ	あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	ごぼう、にんじん、れんこん、さやいんげん	19.8 g
		なめこじる	とうふ、みそ		なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ	3.2 g
7 月		ごはん		こめ		615 kcal
		さばのみそに	さば、みそ	さとう	しょうが、ねぎ	26.9 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	22.0 g
		けんちんじる	とうふ	さといも、こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな ほししいたけ	2.9 g
8 火		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	610 kcal
		あぶらあげのサラダ	あぶらあげ	あぶら、さとう	にんじん、こまつな、キャベツ	28.8 g
		たまごとわかめのスープ	たまご、わかめ	あぶら、でんぷん	たまねぎ、にんじん	21.9 g
		スタミナ丼のご飯には、ちりめんじゃことごまを混ぜています。豚肉とや野菜たっぷりの具は甘辛く味付けるので、ご飯が進みます。				2.9 g
9 水	乳酸菌飲料	✿ジョア	ジョア(ストロベリー)			710 kcal
		☆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	28.7 g
		まめもやしのピリカラ		ごまあぶら、さとう、ごま	ほうれんそう、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	レモンかじゅう	3.2 g
10 木		ごはん		こめ		569 kcal
		☆にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、 さやいんげん	21.4 g
		チンゲンサイスープ	ベーコン	はるさめ	チンゲンサイ、しめじ、たまねぎ、にんじん	12.8 g
		デコポン　東日本大震災から11年。 防災意識を高めるために備蓄米を使用します。			デコポン	2.6 g
11 金		びちくまい（ごもくごはん）	あぶらあげ	アルファまい、こんにゃく	にんじん、ごぼう、しいたけ	610 kcal
		いかのみそやき	いか		しょうが、にんにく、ねぎ	27.8 g
		あさづけやさい	こんぶ	ごま	キャベツ、かぶ、きゅうり	14.2 g
		さわにわん	ぶたにく		だいこん、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、こねぎ	3.8 g
14 月	コーヒー牛乳	✿コーヒーぎゅうにゅう	コーヒーぎゅうにゅう			651 kcal
		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	20.8 g
		キャベツソテー		あぶら	キャベツ、こまつな、にんじん、コーン	23.8 g
		☆ABCスープ ホワイトデー	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
15 火		げんまいごはん		こめ、げんまい、ごま、でんぷん、あぶら さとう		543 kcal
		わふうとうふハンバーグ	とりにく、とうふ	でんぷん、さとう、あぶら	ねぎ、しょうが	29.4 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	15.0 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	2.1 g
16 水		ガーリックトースト		しょくパン、バター	にんにく、パセリ	637 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	22.6 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、パセリ、ケチャップ	26.1 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児童も食べれるようになります。				3.1 g

17 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	577 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	22.8 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
		りんご			りんご(サンふじ)	2.6 g
18 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	671 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	21.4 g
		☆✿サイダーポンチ	かんてん	さとう	みかん、パイン、もも、レモンかじゅう	18.1 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。				2.0 g
22 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	こめ、もちごめ、さとう、ごまあぶら	たけのこ、にんじん	604 kcal
		ぶりのてりやき	ぶり	さとう		32.5 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	20.1 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	3.9 g
23 水	ミルク	せきはん	あずき	こめ、もちごめ、ごま		603 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	20.3 g
		ごまあえ		ごま、さとう	こまつな、もやし、にんじん	18.3 g
		だいこんのみそしる	あぶらあげ、わかめ、みそ		だいこん	2.3 g
		おたのしみデザート	デザートは、当日までお楽しみです。 今年度最後の給食を楽しんでほしいと思います。			

☆ 6年生のリクエストメニュー ✿給食総選挙(デザート・飲み物) 上位メニュー ※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。

日	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
一日あたりの平均	613	26.0	19.8	86.7	1177	331	91	2.4	3.1	230 286	0.28 0.39	0.42 0.58	18 33	5.8	2.9
基準値	650	27.6	18.1	0.0	0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	1.9
充足率	94.3	94.2	109.4	0.0	0.0	94.6	182.0	80.0	155.0	115.0	70.0	105.0	72.0	128.9	152.6

今月の地場野菜

○小林農園
・小松菜
・なばな
・ほうれん草

○田倉農園
・大根 ・小松菜
・ほうれん草
・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

3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようなひな祭りに変わっていったとされています。

ちらしずし

ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

なあられ

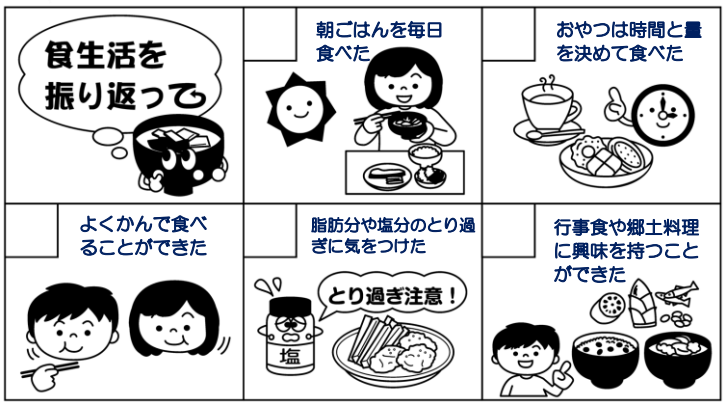
関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の４つの色が付けられているのが特徴です。

まぐりのお吸い物

はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれますように」という願いを込めて使われます。

しもち

厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の３色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。

給食＆食生活を振り返ろう

正しい姿勢で気持ちよく食べましょう。