



3月の献立表

児童数

西東京市立保谷小学校

日曜	主食	牛乳	デザート	おかず	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
2月	プルコギ丼	○		海藻サラダ トッポギスープ	牛乳、豚肉、海藻ミックス ポークハム、鶏肉	米、三温糖、ごま油、ごま、油 トッポギ	にんにく、にんじん、玉ねぎ、白菜、もやし 長ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり、大根 小松菜
3火	★ひなまつり献立 ひなちらし寿司	○	デコ ボン	鱈の西京焼き あられ汁	牛乳、鶏ひき肉、かまぼこ、鱈 西京みそ、あらはんぺん	米、三温糖、油	にんじん、かんぴょう、干し椎茸、枝豆 ホールコーン、大根、小松菜、みつば デコボン
4水	★5年生リクエストメニュー ひよこ豆とチキンのカレーライス	ジョア (マス カット)	きらき らフル ーツミ ックス	ミモザサラダ	マスカットジョア、ひよこ豆 鶏肉、たまご、寒天	米、じゃがいも、油、小麦粉 三温糖	玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが トマトジュース、キャベツ、アスパラガス きゅうり、みかん缶、パン缶
5木	白身魚のハーブパン粉サンド	○	清見オ レンジ	トマトポトフ	牛乳、メルルーサ、鶏肉、大豆	丸パン、小麦粉、パン粉、油 じゃがいも	にんにく、パセリ、バジル、キャベツ、玉ねぎ にんじん、小松菜、ホールトマト、清見オレンジ
6金	ごはん	○		揚げ鶏の甘酢あん 三色おひたし 根菜ごまみそ汁	牛乳、鶏肉、鰹節、油揚げ、み そ	米、でんぷん、油、三温糖 ごま油、さつまいも 白練りごま、ごま	玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、干し椎茸 しょうが、もやし、にんじん、小松菜、しめじ、大根 ごぼう、長ねぎ
9月	ちゃんぽんうどん	○	はちみ つレモ ン寒	のりまめポテト春巻き	牛乳、豚肉、えび、大豆、青の り、寒天	ちゃんぽん、油、春巻の皮 じゃがいも、はちみつ	キャベツ、玉ねぎ、もやし、にんじん、干し椎茸 きくらげ、ホールコーン、レモン
10火	★縄文給食 小豆と栗の古代米ごはん	○		縄文森のしそハンバーグ 鮭ときのこの具だくさん汁	牛乳、小豆、豚肉、豆腐、みそ 鮭	米、もち米、赤米、栗、油、パン粉 三温糖、里芋	玉ねぎ、しそ葉、白菜、大根、にんじん、生椎茸 しめじ、小松菜
11水	★宮城県 油麩丼	○	はまさ き	春野菜のみそ汁	牛乳、鶏肉、生揚げ、たまご わかめ、油揚げ、みそ	米、油ふ、油、三温糖、でんぷん	にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、キャベツ たけのこ、小松菜、はまさき
12木	ごはん	○		鯿の南蛮漬け かぶのレモン醤油和え 里芋のみそ汁	牛乳、あじ、生揚げ、わかめ みそ	米、でんぷん、油、三温糖、里芋	長ねぎ、かぶ、きゅうり、レモン、白菜、にんじん
13金	★ホワイトデー献立 ホワイトソースがけチキンピラフ	○	いちご	ジュリエンスープ	牛乳、鶏肉	米、バター、油、小麦粉 米粉マカロニ	玉ねぎ、にんじん、しめじ、生椎茸 マッシュルーム、キャベツ、セロリー いちご
16月	★タイ ガパオライス	○	れいとう 冷凍 パイ ン	ヤムウンセン アジアンスープ	牛乳、鶏ひき肉、豚肉、えび 鶏肉	米、ごま油、三温糖、でんぷん 緑豆春雨、油	玉ねぎ、白菜、にんにく、ピーマン、赤パプリカ、 にんじん、きゅうり、赤たまねぎ、きくらげ、レモ ン、大根、長ねぎ、チンゲン菜、しょうが、冷凍パイ ン
17火	大根スパゲティ	○	さつま いも チップ ス	野菜スープ	牛乳、ツナ、のり、鶏肉	スパゲティ、オリーブ油 三温糖、油、さつまいも グラニュー糖	大根、ブロッコリー、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 ホールコーン
18水	★3年生リクエストメニュー きなこ揚げパン	○		豆腐入り肉団子のスープ まめコーンサラダ	牛乳、きな粉、鶏ひき肉、豆腐 大豆、青大豆、白いんげん豆 金時豆	ねじりパン、油、三温糖 緑豆春雨、でんぷん、	白菜、小松菜、にんじん、長ねぎ、しょうが きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ
19木	ごはん	○		ししゃものさっぱりおろしポン酢 菜の花のごま和え 若竹汁	牛乳、子持ちししゃも、わか め、豆腐	米、でんぷん、油、三温糖、ごま	大根、レモン、キャベツ、菜の花、にんじん たけのこ、あさつき
23月	★卒業・進級お祝いメニュー 赤飯	○		鶏の電田揚げ 花野菜サラダ お祝いすまし汁	牛乳、小豆、鶏肉、豆腐 なると	もち米、米、ごま、でんぷん 油、三温糖	しょうが、ブロッコリー、カリフラワー きゅうり、ホールコーン、大根、小松菜 長ねぎ

※献立や食材料は都合により変更する場合があります。



今年度も残りわずかとなりました。
 この一年を振り返ってみて、「1つでも苦手だった食べ物が食べられるようになった!」、「好きな食べ物が増えた!」、「完食できる日が増えた!」などさまざまな成長が見られたのではないのでしょうか。
 今年度の頑張りを糧に、これからも心身ともに、健やかに過ごしてくれることを願っています。

◇3月3日「ひなまつり献立」

…3月3日は桃の節句「ひなまつり」です。
 ひなちらし寿司や、紅白のはんぺんが入った汁物を出します。



◇3月4日 5年生リクエストメニュー

…4日は、5年生から多く票を集めたカレーを出します。
 カレーは12月の1年生のリクエストメニューでも1位でした。
 今月のカレーは、ひよこ豆とチキンを使います。

◇ミモザサラダ

…春の始まりを感じさせてくれるミモザを模した炒り卵を、
 グリーンサラダの上に載せたサラダです。

◇きらきらフルーツミックス

…3月4日は、「卒業を祝う会」です。
 保谷小から羽ばたく6年生の未来がきらきらしたものでありますように…という願いを込めて、作ります。
 みかん缶やパイン缶に、クラッシュして宝石のようにきらきら光るサイダーゼリーを混ぜ合わせます。

◇のりまめポテト春巻き

…青のり、ひきわり大豆、蒸してつぶしたじゃがいもを春巻きの皮で包んで揚げます。

◇3月10日「縄文給食」

…この日は、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。

『小豆と栗の古代米ごはん』

…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あると考えられています。この日はご飯にそれらを混ぜ込みます。

『縄文森のしそハンバーグ』

…ムラには、しそが生えていたと言われています。
 この日は、保谷小のみなさんが大好きなハンバーグに、しそを混ぜます。

『鮭ときのこの具だくさんみそ汁』

…海に囲まれた日本列島に住む縄文人は魚好きだったそうですが、ムラは海よりも川の方が近かったため、川魚を食べることの方が多かったのではないのでしょうか…。給食では鮭を使います。
 また、山できのこを採ることもあったので、みそ汁の具材にきのこをたくさん入れます。

◇3月11日 郷土料理「宮城県」

…東日本大震災から今年で15年です。
 この震災は、東北地方だけでなく、関東地方でも、大きな地震がありました。
 今では多くの人の手によって復興が進み、美味しい食べ物が東北地方から全国に届けられています。
 給食で宮城県の味を楽しみ、被災地への応援の気持ちと、日々の食事への感謝の気持ちを持ってほしいです。



☆今月の地場農産物

中野農園 より、小松菜
 都築勲農園 より、大根

が、届く予定です。

◇3月13日「ホワイトデー献立」

…この日はホワイトデーに合わせて、ターメリックで黄色く色づけたチキンライスに、きのこたっぷりのホワイトソースをかけます。
 また、ジュリエンスープには、ハート型のマカロニが入っているかも…!?



☆今月の産地直送

新潟県十日町の臼井農園 より、みそ

が届く予定です。

◇3月16日 世界の料理「タイ」

…今月の世界の料理は「タイ」です。
 タイ料理は、『ナンプラー』という魚を発酵させて作った調味料を使う料理が多いです。ナンプラーを使うことで、タイ料理の独特な風味を再現します。

◇3月18日 3年生リクエストメニュー

…18日は3年生から多く票を集めた、きなこ揚げパンを出します。
 揚げパンは、12月の2年生のリクエストメニューでも1位でした。

◇3月23日 卒業・進級祝いメニュー

…この日は今年度最後の給食です。
 お祝いにふさわしい赤飯、そして汁物には『お祝いなる』を入れます。
 みなさん1年間たくさん食べてくれてありがとうございました♪



今月の給食目標は

1年間をふりかえってみよう

◎給食の良いところを見つけよう

以下の文章は給食の特徴です。[]にあてはまる言葉を右下から選んで書き、給食の良いところを見つけてみましょう。

 給食には、いろいろな [] が使われています。	 旬の食材が使われています。	 みんなが健康であるための [] が考えられています。
 みんなの年齢や体格に合わせた [] が考えられています。	 衛生的に作られていて [] に食べられます。	 給食当番を通して、食事の [] や後片付けを学ぶことができます。
 ひな祭りや七夕などに、 [] が使われます。	 地域に昔から伝わる [] が使われます。	 [] と一緒に同じものを食べることができます。

今月の食育指導目標は

すすんでなんでも食べよう

★あなたが給食を通して学んだことはどんなことですか?

当てはまることにチェックをしましょう。(何個でも)

- さまざまな食べ物
- 栄養バランス
- 自分に合った量
- 盛り付け方
- 食品の組み合わせ
- 調理の方法
- 食事の大切さ
- 食文化
- 季節や旬
- 地域の食材や風土
- 食料生産や流通
- 食事のマナー
- 食品の安全性
- 食事の準備や後片付け
- みんなで協力すること
- 自然や人への感謝の気持ち
- 好き嫌いをせず食べること
- その他 []



みんな 量 食べ物 準備 行事食 地域 安全 郷土料理 栄養バランス