

3月給食だより

令和8年 2月 27日
台東区立黒門小学校
校長 飯塚 雅之

調理場の衛生管理の様子



学校給食の調理場では、学校衛生管理基準に基づき、学校薬剤師さんによる定期衛生検査を年3回行っています。そのときは下の写真のように、普段、給食で使っている食器の洗浄状況に関する検査も行います。

食器は使ううちにだんだん傷んでいきますし、とりわけ細かなキズに入り込んでしまった汚れを落とすのはとても大変です。みんなが使う食器をできるだけきれいな状態で長く使っていくことができるよう、これからも食器はていねいに、そして大切に扱ってくださね。



●検査のための専用の薬品や機器を用いて、目に見えない汚れを見えるようにすると、でんぷんや油による汚れが見つかることがあります。
●長期休暇中には、いつも増して急入りに食器を手洗いし、清潔さを保つようになっています。

いよいよ3月です。春一番が吹き、日差しもいちだんと春らしくなってきます。春はもうそこまで来ています。さて3月は学年のまとめ、そして新しい学年、新しい学校への旅立ちの準備の月です。どの学年も、4月には新しい扉をドキドキワクワクしながら開くことでしょう。そのためにも3月は元気に、そして心残りなく過ごせるといいですね。



今月の目標 「1年間の給食をふり返ろう」

一年の給食をふり返ってみよう!

給食についても、一年をふり返ってみましょう。きまりを守り、楽しく給食時間を過ごすことができたでしょうか。

給食準備について

- 教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか?
- トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか?
- 白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか?
- 給食当番では、上手に配膳できましたか?



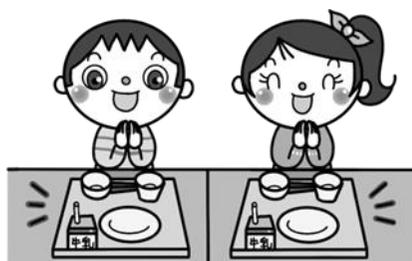
栄養について

- 毎日、おいしくしっかり食べられましたか?
- 給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか?
- 食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか?
- 朝ごはんは毎日食べられましたか?
- おやつは時間と量を決めて食べられましたか?



給食時間について

- 楽しい給食時間を過ごせましたか?
- 毎日の給食メモのおはなしをきちんと聞けましたか?
- 食事中、「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつはしっかりできましたか?
- みんなと食べる速さも合わせながら、楽しく会食できましたか?
- 食べた後はすぐに動かず、静かに休むことはできましたか?



3月3日は「ももの節句」



3月3日は「ももの節句」です。「ひな祭り」ともいい、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。給食でも3月3日に「ももの節句」にちなんだ献立を味わいます。「ちらし寿司」と「ももゼリー」を出す予定です。

ひなまつりの行事食

ひしもち

ひし形に切った3色のおもちを重ねたものです。それぞれの色に意味があり、赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を表すといわれたり、「桃の花」「雪」「大地」を表すともいわれます。健やかな成長への願いが込められています。



はまぐりの潮汁

はまぐりの貝からは、もともと1つだった同じ貝同士としかぴつたりと合わないことから、「貝合わせ」という宮中の遊びにも用いられていました。「よいパートナーと出会って、幸せに暮らせますように」という願いが込められています。



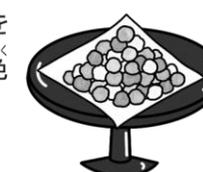
ちらしずし

お祝いにぴつたりな華やかな料理です。具材として縁起物(えび、れんこん、まめ、錦糸卵、にんじん)や、旬の食材(菜の花・きぬさや)を使うことも多いです。



ひなあられ

ひなあられの4色(赤・緑・黄・白)は、日本の四季(春・夏・秋・冬)を表しているといわれ、「一年を通して幸せに暮らしてほしい」という願いがあります。ただ、もともとはひしもちを砕いて作ったので昔は3色だったそうです。



3月のこんだてひょう(15回) 黒門小学校



日	献立名	牛乳	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2月	ご飯	○		米		548
	魚のピリ辛焼き		メルルーサ	さとう	しょうが, にんにく, りんご, 長ねぎ	26.3
	五目きんぴら		豚肉	油, 糸こんにゃく, じゃがいも, さとう	ごぼう, にんじん	
	中華スープ		豚ひき肉, みそ	油, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, もやし, にら	
3月 火	ちらし寿司 ひなまつり献立	○	卵, 油揚げ, むきえび	米, さとう, 油	かんぴょう(乾), にんじん, 干しいたけ, さやいんげん	620
	即席漬け			白ごま	キャベツ, きゅうり, にんじん	24.4
	豆乳野菜汁		豚肉, 油揚げ, みそ, 豆乳	こんにゃく, さつまいも	ごぼう, だいこん, 長ねぎ, はくさい	
	桃ゼリー		粉寒天	さとう	ももジュース	
4月 水	はちみつレモントースト	○		厚切り食パン, バター, はちみつ	レモン(果汁, 生)	610
	ボークビーンズ		大豆, ベーコン, 豚肉	でんぶん	玉ねぎ, にんじん	24.8
	★バリバリサラダ			ワンタンの皮, 油, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, とうもろこし, 玉ねぎ	
	果物(つのがやき)				つのがやき(かんきつ)	
5月 木	★しょうゆラーメン	○	豚ひき肉	油, ごま油, むし中華めん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, とうもろこし, もやし, にんじん, こまつな	683
	ツナサラダ		ツナ	ごま油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, 玉ねぎ	23.8
	★フルーツポンチ			さとう	黄桃缶, 白桃缶, りんご缶, 洋なし缶, バイン缶, ナタデココ, レモン	
6月 金	ジョア(ブルーベリー)	○	発酵乳			598
	★わかめご飯		炊き込みわかめ, ちりめんじゃこ	米		23.2
	★ジャンボ餃子		豚ひき肉, 鶏ひき肉	ぎょうざの皮, ごま油, でんぶん, 油	にんにく, しょうが, にら, 長ねぎ, キャベツ	
	大根ときゅうりの南蛮漬			ごま油	だいこん, きゅうり	
	豆腐と青菜のスープ		鶏胸肉小間肉, 豆腐	ごま油	干しいたけ, 長ねぎ, こまつな	
9月	鮭菜飯	○	甘塩鮭	米, 油	江戸菜	621
	★肉じゃが		豚肉	糸こんにゃく, じゃがいも, さとう	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	26.5
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも, あおのり, 卵	小麦粉, 油		
10月 火	★マーボー丼	○	豚ひき肉, 大豆, みそ, 絹ごし豆腐, コチュジャン	米, 油, ごま油, さとう, でんぶん	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, 長ねぎ, こまつな	557
	もやしと小松菜のナムル			ごま油	もやし, こまつな, 長ねぎ, しょうが	22.0
	果物(りんご)				りんご	
11月 水	★セレクトあげパン	○	きな粉	マーガリンパン, 油, さとう, ピュアココア		598
	★ワンタンスープ		豚ひき肉	ワンタンの皮, でんぶん, ごま油	干しいたけ, にんじん, はくさい, たけのこ, もやし, しょうが, こまつな, 長ねぎ	22.9
	フレンチポテトサラダ			じゃがいも, 油, さとう	とうもろこし缶, にんじん, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	

日	献立名	牛乳	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
12月 木	チャーハン	○	豚ひき肉	米, 油	しょうが, 長ねぎ, ピーマン, にんじん	609
	八宝菜		豚肉, むきえび, いか短冊	油, さとう, でんぶん	にんじん, 玉ねぎ, はくさい, たけのこ, きくらげ(生), 干しいたけ, チンゲンサイ	25.1
	大根サラダ			ごま油	にんじん, きゅうり, だいこん	
	フルーツゼリー		粉寒天	さとう	バイン缶, 黄桃缶	
13月 金	ご飯	○		米		622
	★豚肉のしょうが焼き		豚肉	油	しょうが, 玉ねぎ	26.9
	青菜と白菜のお浸し		かつお削り節(おかか)		こまつな, はくさい, にんじん, えのきたけ	
	さつま汁		鶏胸肉小間肉, 油揚げ, みそ	さつまいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, 長ねぎ	
16月 月	★キムチチャーハン	○	豚ひき肉	米, 油	にんじん, はくさい(キムチ漬け), ピーマン	666
	チヂミ		いか短冊, 豚肉, 卵	ごま油, 小麦粉, さとう	にら, 玉ねぎ, にんにく, 長ねぎ	23.8
	★春雨スープ		豚肉	油, 緑豆はるさめ	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, 長ねぎ	
17月 火	★きつねうどん	○	鶏もも肉, 油揚げ	冷凍うどん, さとう	にんじん, 玉ねぎ, はくさい, こまつな	636
	寒天サラダ		糸寒天	油, ごま油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	22.0
	★大学芋			さつまいも, 油, さとう		
18月 水	★カレーライス	○	豚肉	米, 油, じゃがいも, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, グリンピース(冷凍)	680
	12品目のサラダ		大豆, 金時豆	スライスアーモンド, 白ごま, 油, ごま油, さとう	だいこん, ごぼう, にんじん, 赤ピーマン, こまつな, きゅうり, レタス, にんにく	20.6
	果物(デコボン)				デコボン	
19月 木	丸パン	○		丸パン		590
	★コロケ		豚ひき肉, 卵	じゃがいも, 油, 小麦粉, 生パン粉	玉ねぎ	20.0
	バジルサラダ			三温糖, オリーブ油	キャベツ, きゅうり, バジル, にんにく	
	★ミネストローネ		ベーコン		にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, トマト, セロリー, トマト缶, パセリ	
23月 月	赤飯	○	あずき(乾)	米, もち米, 黒ごま		662
	★鶏の唐揚げ		鶏肉	でんぶん, 油	しょうが	23.6
	きゃべつとコーンのサラダ			さとう, 油	キャベツ, にんじん, とうもろこし, 玉ねぎ	
	じゃがいもとわかめのみそ汁		油揚げ, わかめ, みそ	じゃがいも	長ねぎ	
★果物(いちご)				いちご(食べ比べ)		

★6年生リクエスト給食です。

・栄養価の表示は3・4年生のものです。

・衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダも含めて加熱しています。

・学校行事、食材納入等の都合により、献立内容を変更することがあります。

・黒門小学校では、そば・ピーナッツ(落花生)・くるみ・いぐらを給食では出しません。

★今月のかみかみデーは、18日(水)です★
月に1回「8」のつく日をかみかみデーとして、かみかみ給食(噛みごたえのある給食)を提供しています。
3月のかみかみメニューは、「12品目のサラダ」です。