

3月 献立表(前半)

3学期は、卒業を控えた6年生のリクエストメニューが給食に登場します！
献立で下線が引いてあるメニューが、リクエストに挙がったメニューです！

台東区立 千束小学校
校長 山宮 秀和
栄養教諭 善方 祐望

日	献立名	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	熱や力の元になる (炭水化物・油)	体の調子を整える (ビタミン)	ひとくちメモ	
3月	鯉 ひな祭り献立 鯉 ひなまつりちらし寿司 さわらの西京焼き 菜の花のおかか和え 手毬麩入りすまし汁 ひしもち3色ゼリー 牛乳	ちらしおぼろ(卵不使用) さわら、鰯、みそ けずり鰯節片状 だし昆布 粉寒天、国産牛乳 国産牛乳	練白米、三温糖、白ごま 三温糖、すりごま 手毬麩 砂糖	にんじん、れんこん、かんぴょう(乾)、干し椎茸、きりいんげん キャベツ、もやし、軟麺なばな だいこん、えのきたけ、あみつぶ いちご	ひな人形や桃の花を飾り、女の子の成長と幸せを願ってお祝いする日ですね。行事食には、旬の食材を使ったちらし寿司や、はまぐりのうしお汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。 また、この日の西京焼きに使われている「さわら」は出世魚で、「さごしーさごちーさわら」と名前が変わります。4月から新しい学年になる子供たちを出世魚でお祝いしたいと思います。	565 kcal 26.1 g
4月	◇ かみかみ献立 ◇ & 千束幼稚園体験給食⑪ かみかみトースト ポトフ デコポン 牛乳	ベーコン、ケロッグ、ビザチーズ 練乳角切り肉、ウィンナー、ベーコン 国産牛乳	食パン、サラダ油、マヨネーズ(卵不使用)、砂糖 ジャガイモ	ごぼう、れんこん にんじん、玉葱、キャベツ デコポン	この日は併設幼稚園である千束幼稚園のにじ組、つき組さんの体験給食です。この一年間積み重ねてきた給食の練習が、来年度の食への自信につながってほしいと思います。 また、「かみかみトースト」は6年生からのリクエストです。かみごたえのある根菜を使ったマヨネーズをベースとした味のトーストになります。時間内に食べ切れる児童が増えましたが、早く食べるだけでなく、しっかりかんで食べる大切さも伝えていきたいです。	682 kcal 27.2 g
5月	☆ 韓国料理 ☆ ご飯 チヂミ 塩ナムル キムチスープ 牛乳	ウィンナー、卵 木綿豆腐 国産牛乳	練白米 ごま油、小麦粉、砂糖、白ごま ごま油 サラダ油	にら、玉葱、にんにく、長ねぎ にんじん、もやし、ごま油 はくさい、はくさい(キムチ漬)、長ねぎ、ぶなしめじ	子供たちに給食のリクエストをとると、キムチを使った料理やビビンバなど、韓国にちなんだ料理がよく上位にあがります。今日のチヂミとキムチスープも、6年生のリクエストメニューです。少し辛さもありますが、うまみもたっぷりなので、おいしく食べられるといいですね。	571 kcal 17.9 g
6月	☆ 旬を味わう(ふき) ☆ ふきご飯 ししゃものごま揚げ 小松菜のおひたし 5年生のおみそ汁 牛乳	油揚げ、ちりめんじゃこ ししゃも(生半斤) けずり鰯節片状 厚けずり鰯、わかめ、あみそ、白みそ 国産牛乳	練白米、もち米、三温糖 揚げ油、小麦粉、白ごま、黒ごま ジャガイモ	ふき ごま油、にんにく、長ねぎ ごま油、にんにく、長ねぎ 玉葱	「ふき」は、地上に花芽と葉が出ていますが、茎の部分は地中に伸びています。ふきは、その地下茎から出てきた葉の柄の部分にあたります。ちなみに、春一番にふきの地下茎から出てくる花のつぼみが「ふきのとう」です。 また、この日は5年生が調理実習でみそ汁を作ります。自分たちが給食で食べるみそ汁を自分たちで調理します。	596 kcal 31.1 g
7月	⑤ 食品ロス削減献立 ⑤ ペペロンチーノ エコなミネストラスープ スイートポテト 牛乳	豚こま肉、ベーコン、ツナ ベーコン 生クリーム、卵 国産牛乳	スパゲティ、オリーブ油 オリーブ油 きつまいも、三温糖、有塩バター	にんにく、玉葱、キャベツ、ぶなしめじ、えのきたけ、ピーマン、豆腐 にんじん、玉葱、かぶ、トマト	先月、食品ロスになってしまっている規格外野菜を使ってアートを作り、SNSに投稿されている兵庫県農家の皆さん、小川さんを紹介しました。小川さんから学校に規格外野菜を送ってもらい、子供たちにも何に見えるか考えてもらいました。また、千束幼稚園の子供たちにも、規格外野菜を使って工作をしてもらい、さらに、余ったものは飼っているアヒルのちょこちゃんに食べてもらうことで廃棄は0になりました。アイディア次第で、食品ロスを減らす方法は無限大ですね！	584 kcal 21.3 g
10月	🍁 お別れ給食 🍁 ポークカレーライス 海藻サラダ ももゼリー 牛乳	豚肩小間肉 海藻ミックス 粉寒天 国産牛乳	練白米、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉 砂糖、ごま油、白ごま 砂糖	しょうが、にんにく、セロリ、玉葱、トマトピューレ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし(冷凍) ネクター	縦割り班である、あおぞらグループで給食を食べます。準備から片付けなど学年ごとに役割を分担して進めます。 6年生との最後の思い出作り、楽しい給食時間にしましょう！	646 kcal 19.3 g
11月	// はし使い練習献立～鯛の鯛を探そう～ // カルシウムふりかけご飯 鯛の一夜干し きんぴら 白菜のみそ汁 牛乳	かつお、かつお節、塩昆布 まだい 厚けずり鰯、油揚げ、あみそ、白みそ 国産牛乳	練白米、砂糖 ごま油、あごにゃく、砂糖、白ごま 国産牛乳	ごぼう、にんじん はくさい、にんじん、えのきたけ、長ねぎ	鯛は、お祝いの席には欠かせない魚ですね。「鯛の鯛」とは、鯛の胸びれとえらの間付近にある骨のことをいいます。この骨が魚の姿をしていて、江戸時代にはめでたい鯛の中にある鯛ということで、縁起物やお守りとして珍重されたそうです。箸を上手に使って、鯛の鯛を見つけてみましょう！	594 kcal 35.3 g

～献立について～

- 献立は変更になる場合があります。
- 衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。
- 食物アレルギー事故を防ぐため、本校では「そば」「ナッツ類」「キウイ」「グレープフルーツ」は給食で使用しません。また、「マヨネーズ」「練り物」「中華麺」等は卵不使用のものを使用します。



毎日の給食をHPで公開しています。ぜひご覧ください！

3月 献立表(後半)

3学期は、卒業を控えた6年生のリクエストメニューが給食に登場します！
献立で下線が引いてあるメニューが、リクエストに挙がったメニューです！

台東区立 千束小学校
校長 山宮 秀和
栄養教諭 善方 祐望

日	献立名	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	熱や力の元になる (炭水化物・油)	体の調子を整える (ビタミン)	ひとくちメモ	
12月	❖ 卒業おめでとう献立 ❖ 赤飯 鶏のからあげ 紅白なます うったち汁 ジョア	きざぎ 鶏もも切り身 厚けずり菜、だし昆布、鶏こま肉 ジョア ストロベリー	精白米、もち米、黒ごま 小麦粉、でんぷん、揚げ油 砂糖 サラダ油、小麦粉	にんにく、しょうが だいこん、にんじん ごぼう、玉葱、にんじん、寒ねぎ、干し梅干	この日に「6年生を送る会」が予定されています。 給食でも、6年生をお祝いするメニューを選びました。「うったち汁」は佐賀県の郷土料理で、就職や結婚で家を出る子供にこの料理をふるまうという習慣があります。3月にぴったりの料理ですね。 また、「赤飯」や「紅白なます」は言わずと知れたお祝い料理ですね。昔から、日本では赤い色は邪気を払う縁起の良い色とされており、お祝い料理などで取り入れられています。	687.0 kcal 26.4 g
13月	□□教科関連献立(2年生 国語「ようすをあらわすことば」)□□ ズーザーしょうゆラーメン かぶときゅうりの和え物 大学芋 牛乳	豚ひき肉 鶏もも切り身 焼き竹輪 豚肩小間肉、木綿豆腐、赤みそ 軟用牛乳	煮し中華めん(卵不使用)、ごま油、サラダ油 白ごま 揚げ油、きつまいも、砂糖、木あめ(糖類増量)、黒ごま 軟用牛乳	しょうが、長ねぎ、にんにく、たけのこ(シロト)、もやし、干し梅干 かぶ、かぶ(葉)、きゅうり ごま油、じゃがいも、こんにゃく ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ	2年生は国語の「ようすをあらわすことば」という単元で、たとえ言葉の響きを使ってくわしく様子を表すことを学習しました。 この授業の中で、3月に出る料理のメニュー名を考えてくれたので、献立に取り入れました。 今回のラーメンでは、すするとききの音を連想して「ズルズルラーメン」、麺の食感から「もっちりラーメン」、めんまの食感から「ぼりぼりラーメン」などいろいろな表現を子供たちが考えてくれました。	611 kcal 22.3 g
14月	🍷 東京都だって地産地消献立(東京うど) 🍷 ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 東京うどとほうれん草のごま和え 新じゃがり豚汁 牛乳	豚もも切り身 焼き竹輪 豚肩小間肉、木綿豆腐、赤みそ 軟用牛乳	精白米 マヨネーズ(卵不使用) 白すりごま、砂糖 ごま油、じゃがいも、こんにゃく	カリカリ梅 ほうれん草、うど、にんじん ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ	今月は山菜を給食で取り入れ、子供たちに食経験を積んでもらいたいと思います。 うどは東京都でもとれる山菜で、土から顔を出したばかりの新芽や、ある程度育った茎や若葉、つぼみなどの部分を食べます。特有の香りとほのかな苦みが特徴で、また、シャキシャキとした歯ごたえをしています。 この日のうどは、立川市でとれたものを使う予定です。	619 kcal 26.8 g
17月	□□教科関連献立(2年生 国語「ようすをあらわすことば」)□□ チーズたっぷりカリとろピザトースト カリカリひよこ豆サラダ かぼちゃスープ 清見オレンジ 牛乳	ベーコン、ナチュラルチーズ ひよこごま(葉) 豆乳、缶クリーム 軟用牛乳	食パン、サラダ油 揚げ油、サラダ油、砂糖 有塩バター 軟用牛乳	にんにく、玉葱、トマトピューレ、ケールトマト缶、ピーマン キャベツ、きゅうり、にんじん かぼちゃ、玉葱、パセリ 清見	13日に引き続き、2年生がピザトーストの名前を考えてくれました。ただの「ピザトースト」というよりも、様子を表す言葉を使ったほうが、おいしそうに感じられますね。 このほかにも、チーズが伸びる様子から「のびのびピザトースト」、「とろとろピザトースト」、乗っているピーマンを見て「くるくるんピザトースト」、「つるみたいなピーマンピザトースト」など、おいしそうなお名前をたくさん考えてくれました。	700 kcal 26.1 g
18月	// はし使い練習献立(集める、つかむ、つまむ) // ジャーチャー麺 青のりポテトビーンズ りんごゼリー 牛乳	豚ひき肉、赤みそ、八丁みそ 大豆、あおのり 軟寒天 軟用牛乳	煮し中華めん(卵不使用)、ごま油、醤油、でんぷん 揚げ油、じゃがいも、小麦粉、でんぷん 砂糖	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、玉葱、もやし、きゅうり りんご(30g/1パック)	この日は、ジャーチャー麺の肉みそを集めながらきれいに食べたり、すべりやすい麺をしつかりつかんだり、コロコロ転がりやすい大豆をつまんでみたりしてはしの練習をしましょう。 おはしの練習をするときに、小指と薬指を軽くにぎることを意識することも上手にはしを持つときのポイントになります。	596 kcal 24.7 g
19月	🌸 旬を味わう(のらぼう菜) 🌸 & ☆ 江戸千住ねぎを味わう ☆ のらぼう菜飯 ぎせい豆腐 こんにゃくサラダ 江戸千住ねぎのみそ汁 牛乳	しぼり豆腐、卵 わかめ(缶) 厚けずり菜、揚げ、赤みそ、白みそ 軟用牛乳	精白米、きび、サラダ油、白ごま サラダ油、砂糖 こんにゃく、ごま油、玉葱、白ごま 軟用牛乳	ゆかり卵、のらぼう菜 にんじん、干し梅干、ごま油 もやし、きゅうり、玉葱 えのきたけ、千住ねぎ	「のらぼう菜」とは、菜の花に似た見た目をしている野菜です。茎にほのかな甘みと、ほどよい歯ごたえがあり、おひたしや和え物、炒め物、スープなどさまざまな食べ方があります。春が旬で、東京都の西多摩地方や埼玉県飯能周辺で栽培されています。今回は、東京都あきる野市でとれたものを使用します。	548 kcal 25.1 g
21月	□□教科関連献立(2年生 国語「ようすをあらわすことば」)□□ & ☆ ラッキーにんじんデー ☆ 炒飯 ジャンボカリモチあげぎょうざ 中華わかめスープ パチパチフルーツポンチ 牛乳	豚モモ肉、なると、卵 豚ひき肉 木綿豆腐、わかめ 軟用牛乳	精白米、きび、サラダ油 揚げ油、ぎょうざの皮16センチ、ごま油、でんぷん、小麦粉 ごま油 砂糖	にんじん、長ねぎ、グリーンピース(冷凍) にんにく、しょうが、にら、長ねぎ、キャベツ しょうが、たけのこ(シロト)、長ねぎ バイン脂サビツ、みかん缶、黄桃缶、ダイス	今年度最後の給食は、千束小学校の人気メニューを選びました。また、あげぎょうざとフルーツポンチは、2年生が国語の学習の中で名前をつけてくれました。献立表に載っているもの以外にも、「バリバリあげぎょうざ」「ザクザクあげぎょうざ」「宝くじ(みたいたい)もちもちあげぎょうざ」「フルーツプルプルポンチ」「シャリモリフルーツポンチ」「しゅわしゅわフルーツポンチ」などたくさんのおいしい料理名を考えてくれました。	744 kcal 27.1 g



千束小学校栄養摂取基準量(3学期身体測定結果中央値より)
 1・2年生:561kcal 3・4年生:674kcal 5・6年生:755kcal
 ※たんぱく質の摂取基準量は摂取エネルギー全体の13~20%

3月栄養価平均(3・4年生)
 エネルギー 625kcal
 たんぱく質 25.5g