

3月 献立表(前半)

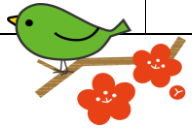


台東区立 千束小学校
校長 瀧島 和則
栄養教諭 柴養教諭 加藤 祐望

日	献立名	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		栄養価 (3・4年生)	
		たんぱく質	無機質	炭水化物	油	ビタミン (色が濃い)	ビタミン (色が薄い)		
1月	☆ ラッキーにんじんデー ☆ セサミパン ポテトグラタン キャベツとかぶのスープ 牛乳	この日のラッキーにんじんは、ポテトグラタンに かけています…！							エネルギー 651kcal たんぱく質 24.8g
				セサミパン					
		鶏もも小間肉	調理用牛乳、スキムミルク、粉チーズ	じゃがいも、小麦粉、生パン粉	サラダ油、塩、バター	にんじん、パセリ	玉葱、マッシュルーム缶		
		ベーコン				にんじん、かぶ(葉)	かぶ、キャベツ		
2月	☆ 卒業おめでとう献立 ☆ 赤飯 鶏肉のみそ焼き 紅白なます うったち汁 ジョア	卒業する6年生をお祝いする献立です。「うったち汁」は、平安時代の女流歌人「和泉式部」が塩田(佐賀県)から都へ旅立つ日、養父母が、旅の安全と幸せを念じてもてなした郷土料理です。いまでも塩田では就職や結婚で家を出る子どもにこの料理を食べさせる習慣が残っています。「うったち汁」には、通常鯉の頭身がよく使われますが、鯉がなかなか手に入りくいいため、給食では豚肉が使用されます。							エネルギー 563kcal たんぱく質 22.3g
		ささげ		精白米、もち米	黒ごま				
		鶏もも肉、赤みそ		砂糖	ごま油、白ごま				
				砂糖		にんじん	だいこん		
3月	☆ ひな祭り献立 ☆ ひな祭りちらし寿司 鰯の西京焼き 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	ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日です。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、ひなあられなどあり、それぞれ願いを込めて食べられます。							エネルギー 628kcal たんぱく質 30.2g
		卵、ちらしかまぼこ(卵不使用)		精白米、強化米、三温糖、砂糖、でんぷん	サラダ油、白ごま	にんじん、さやえんどう	れんこん、かんぴょう、干し椎茸		
		さわら、西京みそ		三温糖	すりごま				
		けずり節破片状				にんじん、和種なばな	キャベツ、もやし		
4月	☆ 江戸千住ねぎを味わう & 千束幼稚園体験給食 ☆ 江戸千住ねぎ入り焼き鳥丼 じゃがいものみそ汁 ふしぎな目玉焼き 牛乳	葱善さんの「江戸千住ねぎ」、今シーズン給食で味わえるのもこの日で最後です。いつもより大きめにねぎを切って焼き、人気の焼き鳥丼に使います。							エネルギー 736kcal たんぱく質 28.2g
		鶏もも小間肉	きざみのり	精白米、強化米、三温糖、砂糖、でんぷん	サラダ油		しょうが、長ねぎ、玉葱		
		油揚げ、赤みそ、白みそ	生わかめ	じゃがいも			玉葱		
			粉寒天、調理用牛乳	砂糖			黄桃缶ハーフ		
5月	♡ 食べ比べ給食 ♡ ソース焼きそば 五目スープ 食べ比べいちご 牛乳	2種類のいちごを食べ比べてもらいます。おすすめのいちごを八百屋さんを選んで納品してくれるので、どんな種類の食べられるのか、当日までお楽しみですよ！							エネルギー 515kcal たんぱく質 22.5g
		豚肩小間肉		むし中華めん	サラダ油	にんじん	玉葱、キャベツ、もやし		
		ベーコン、木綿豆腐				にんじん、チンゲンツァイ	干し椎茸、たけのこ(ゆで)、長ねぎ		
							いちご		
8月	🐟 出世魚を味わう ① 🐟 ご飯 ぶりの塩麹焼き きんぴら もやしと厚揚げのみそ汁 牛乳	成長とともに名前を変える魚を「出世魚」といいます。名前が変わるとなせ出世になるのでしょうか。それは、昔 武士は成人を迎えると、名前を幼名から大人の名前に改め、養老のも格で社金の仲間入りをする。その大いに躍ったことからきています。ここでは、名前が変わる「出世魚」は縁起物とされ、お祝いの贈り物としても使われるようになったといわれています。給食でも進級・進学をお祝いして出世魚を出します。							エネルギー 634kcal たんぱく質 26.6g
				精白米、強化米					
		ぶり		塩麹	サラダ油				
				糸こんにゃく、砂糖	サラダ油、白ごま	にんじん	ごぼう		
9月	🐟 出世魚を味わう ② 🐟 ゆかりご飯 すずきのあずま煮 野菜のからしあえ 大根と白菜のみそ汁 牛乳	3月は「さわら」、「ぶり」、「すずき」の3種類の出世魚が給食で登場します。それぞれ、「さごしーさこちーさわら」、「わかしーいなだーわらさーぶり」、「せいごーふっこーすずき」と名前が変わります。地方によって呼び方も変わるそうです。							エネルギー 580kcal たんぱく質 23.5g
				精白米、強化米		ゆかり粉			
		すずき		でんぷん、米粉、砂糖	揚げ油		しょうが		
		油揚げ、白みそ			白ごま	こまつな、にんじん	もやし		
10月	♡ リクエスト給食～主食部門第一～ ♡ チョコチップパン 肉だんごスープ じゃがいも入りシーザーサラダ 牛乳	チョコチップパンは、25人の人が食べたいとリクエストしてくれました。							エネルギー 565kcal たんぱく質 19.1g
				チョコチップパン					
		豚ひき肉、卵		生パン粉	ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、たけのこ、椎茸、はくさい、玉葱、もやし		
			粉チーズ、調理用牛乳	じゃがいも、砂糖	マヨネーズ(卵不使用)	にんじん	キャベツ、きゅうり		
11月	! 東北地方応援献立! 油麩丼 こづゆ風 果物(ネーブルオレンジ) 牛乳	今年で東日本大震災から10年経ちます。震災を知らない子供たちにも、大きな地震や津波で被害を受けた東北地方について知ってもらいたいと思い、給食に取り入れました。油麩丼は宮城県産の料理で、油で揚げた麩を卵でとじた料理です。こづゆは福島県津地方の郷土料理で、ほたて貝をだし素材に使った汁です。豆麩が入っていて、ハレの日に食べられます。							エネルギー 568kcal たんぱく質 21.0g
		卵		精白米、強化米、油麩、砂糖、でんぷん		にんじん、葉ねぎ	玉葱、干し椎茸		
		ほたてがし	だし昆布	豆麩		にんじん	干し椎茸、だいこん、糸こんにゃく		
							ネーブル		
12月	♪ 給食でGOTOイート～鹿児島県～ ♪ 鶏飯 がね 果物(清見オレンジ) 牛乳	「鶏飯」は鹿児島県奄美地方の郷土料理で、薩摩藩の役人をもてなすために振る舞われていました。卵やしいたけ、野菜などの具を煮たご飯に盛り出しのスープをかけて食べる、だし茶漬けのような料理です。「がね」は細く切ったさつま芋にも衣をからめてかき揚げ風に揚げたものです。「がね」は鹿児島県の方で「かじ」を意味し、切ったさつま芋の細長い形がにの足に似ていることが名前の由来とされています。							エネルギー 605kcal たんぱく質 21.1g
		卵、鶏こま肉		精白米、強化米、砂糖	サラダ油	こまつな	たくあん、干し椎茸、しょうが、長ねぎ		
		卵	調理用牛乳	さつま芋、小麦粉、三温糖	揚げ油	にんじん、にら	ごぼう		
							清見オレンジ		



毎日の給食をHPで公開しています。
ぜひご覧ください！



～お知らせ～
○ 給食当番は、ご家庭からエプロン・三角巾をご持参ください。
○ はし、スプーン、フォークは学校で提供しますが、ご持参いただいても構いません。
○ 献立は変更になる場合があります。

3月 献立表(後半)

台東区立 千束小学校
校長 瀧島 和則
栄養教諭 米養 教諭 加藤 祐望

日	献立名	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		栄養価 (3・4年生)	
		たんぱく質	無機質	炭水化物	油	ビタミン (色が濃い)	ビタミン (色が薄い)		
15月	➤ 給食でGOTOイート～栃木県～ ➤ 山菜おこわ いもフライ かんぴょうの卵とじ 牛乳	いもフライは栃木県佐野市の8級グルメで、蒸したじゃがいもにパン粉をつけ、揚げた料理です。佐野市のゆるキャラの「さのまる」が纏にされているのも、実はいもフライです。また、この日の汁物に入っているかんぴょうは、栃木県で日本の生産量の9割以上を占めているそうです。今年度は日光への移動教室が中止になってしまいましたが、料理だけでも気分を味わってほしいと思います。							
		油揚げ		精白米、もち米、強化米、三温糖	白ごま、ごま油	にんじん		干し椎茸、ゆでたけのこ、山菜ミックス水煮	エネルギー 662kcal
				じゃがいも、小麦粉、生パン粉、パン粉	揚げ油				たんぱく質 20.9g
		厚けずり節、卵	だし昆布			こまつな		かんぴょう、玉葱	
16火	☆ 6年生が考えた献立⑤「ボリューム満点！中華給食」 ☆ ご飯 ジャンボ餃子 パンサンスー 中華わかめスープ 牛乳	今月も、6年生が家庭科の授業で考えてくれた献立を出します。詳しくは給食だよりで紹介しています。スープに具をたくさん入れて、バランスを考えました。							
				精白米、強化米					エネルギー 694kcal
		豚ひき肉		ぎょうざの皮、でんぷん、小麦粉	揚げ油、ごま油	にら		にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ	たんぱく質 23.5g
		ロースハム		緑豆はるさめ、砂糖	ごま油			きゅうり、もやし、えだまめ(冷凍)	
17水	☆ 6年生が考えた献立⑥「みんな大好き 元気もりもり給食」 ☆ きなこあげパン チャウダースープ 海藻サラダ シュワシュワゼリー 牛乳	6年生が家庭科の授業で考えてくれた献立です。おすすはきなこあげパンを入れたところで、みんなにしっかり味わってほしい気持ちを含めました。							
		きな粉		ミルクパン、砂糖	揚げ油				エネルギー 604kcal
		ベーコン、いか、えび、はたてが、豆乳	調理用牛乳、生クリーム	小麦粉	サラダ油	にんじん、パセリ		しょうが、セロリ、玉葱、エリンギ	たんぱく質 22.7g
			海藻ミックス		サラダ油、ごま油			キャベツ、きゅうり、玉葱	
18木	☆ 6年生が考えた献立⑦「冬のあったかご飯」 ☆ きつねうどん 焼きししゃも 青菜のごま和え 果物(いちご) 牛乳	6年生が家庭科の授業で考えてくれた献立です。ししゃもを入れて、たんぱく質を補いました。まだ寒さを感じる3月に、きつねうどんを温まりそうですね。							
		厚けずり節、豚肩小間肉、油揚げ	だし昆布	冷凍細うどん、三温糖		にんじん、こまつな		玉葱、長ねぎ、干し椎茸	エネルギー 538kcal
			ししゃも						たんぱく質 30.5g
				砂糖	白すりごま	こまつな、にんじん		はくさい	
19金	☆ 6年生が考えた献立⑧「からあげ定食」 ☆ ご飯 鶏のからあげ ひじきの煮物 みそ汁 果物(はるみオレンジ) 牛乳	6年生が家庭科の授業で考えてくれた献立です。みんなの大好きなからあげが入っていてうれしくなりますね。							
				精白米、強化米					エネルギー 696kcal
		鶏もも肉		小麦粉、でんぷん	揚げ油			にんにく、しょうが	たんぱく質 28.6g
		油揚げ、大豆	ひじき	砂糖	サラダ油	にんじん			
22月	☆ 季節の献立 ☆ 春野菜の中華丼 春雨スープ 果物(せとか) 牛乳	春に美味しい野菜や果物を使った献立です。「せとか」は「柑橘類の大トロ」といわれ、トロりとろける食感が特徴です。いろいろな柑橘類を掛け合わせてできた、いいとこどりで生まれた新品种です。							
		むきえび、いか、豚こま肉、うずら卵		精白米、強化米、でんぷん	サラダ油、ごま油	にんじん、アスパラガス		にんにく、しょうが、玉葱、椎茸、たけのこ、キャベツ	エネルギー 624kcal
		ベーコン		緑豆はるさめ	ごま油	にんじん、こまつな		長ねぎ、干し椎茸、はくさい	たんぱく質 25.7g
								せとか	
23火	☆ リクエスト給食～総合第一位 ☆ ポークカレーライス パリパリサラダ フルーツポンチ 牛乳	今年度最後の給食は、リクエスト給食総合第一の「フルーツポンチ」が登場です。今年度もたくさん給食を食べてくれてありがとうございます！給食からたくさんを学んでくれていたうれしく思います。							
		豚肩小間肉		精白米、強化米、じゃがいも、小麦粉	サラダ油、塩バター	トマトピューレ、にんじん		しょうが、にんにく、セロリ、玉葱	エネルギー 748kcal
				ワンタンの皮	揚げ油、サラダ油、ごま油	こまつな		だいこん、きゅうり、玉葱	たんぱく質 19.3g
				砂糖				パイナップル、みかん、バナナ、黄桃、ダイズ、レモン	

秘伝!! 千束小学校のカレーのレシピ

ご家庭からレシピが知りたい! というお声をいただきました。ぜひお試しください!

【材料(4人分)】

- ・ ご飯 …… 4杯
- ・ 炒め油 … 適量
- ・ しょうが・にんにく・セロリ(みじん切り) … 適量
- ・ 玉ねぎ(餃子玉ねぎ用、スライス) … 1/2玉
- ・ 豚こま肉 … 80g
- ・ 塩コショウ … 適量
- ・ にんじん(厚いちょう) … 1/2~1/3本
- ・ 玉ねぎ(形を残す用、角切り) … 1個
- ・ 水(あれば鶏ガラスープ) … 250ml
- ・ 白ワイン … 小さじ1/2
- ・ トマトピューレ … 25g
- ・ ウスターソース … 小さじ2
- ・ しょうゆ … 小さじ1強
- ・ じゃがいも(厚いちょう) … 1~2個



<カレールー>

- ・ サラダ油 … 小さじ2弱
- ・ バター … 11g
- ・ 小麦粉 … 大さじ2と1/2
- ・ カレー粉 … 小さじ1/2弱
- ・ ターメリック、コリアンダー、チリパウダー … 各1.3g(あれば)

<後入れスパイスB> ※高学年用(辛さ追加)

- ・ カレー粉 … 小さじ1/2強
- ・ 塩 … 小さじ1/2

※ カレー粉と塩を必ず混ぜて炒る。
カレー粉だけ入れるとダマの原因になります。

【作り方】

- ① ご飯を炊く。
- ② サラダ油、バターを熱し、小麦粉を少しずつふり入れて炒めてルーを作る。さらさらして色がついてきたら、カレー粉を入れて仕上げる。
- ③ 餃子玉ねぎを作って取り出しておく。
- ④ 油を熱し、しょうが・にんにく・セロリを炒めて香りを出し、豚肉を入れてさらに炒める。塩コショウをしたらにんじんと、形を残す玉ねぎを加えてさっと炒め、水(あれば鶏がらスープ)を入れる。
- ⑤ 調味料Aと餃子玉ねぎを入れて煮込む。
- ⑥ にんじんに火が通ったら、じゃがいもを加え、火が通ったら煮崩れる前にルーを加える。
- ⑦ 辛さが足りないときは、Bのスパイスを加えて辛さを調節する。

☆ 千束小学校では、低学年と高学年でカレーの辛さを分けています。ルーを低学年用の辛さで作る、後からスパイスを追加して辛さを出しています。



毎日の給食をHPで公開しています。ぜひご覧ください!



栄養摂取基準量
1・2年生: 530kcal 3・4年生: 650kcal 5・6年生: 780kcal
※たんぱく質の摂取基準量は摂取エネルギー全体の13~20%