

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 加藤 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	エネルギー たんぱく質 (3・4年生)
1 火	☆ 卒業おめでとう献立 ☆ 赤飯 鶏肉の照り焼き 紅白なます うったち汁 ジョア	ささげ 鶏もも肉 厚けずり節、だし昆布、豚こま肉 ジョア (ストロベリー味)	精白米、もち米、黒ごま 砂糖 サラダ油、小麦粉	しょうが だいこん、にんじん ごぼう、玉葱、にんじん、栗ねぎ、干し椎茸	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週間があります。	659 kcal 27.6 g
2 水	☆ 6年生○○○さんが考えた献立「夕々のジャンボぎょうざ給食」 ☆ & ラッキーにんじんでー ご飯 ジャンボ揚げぎょうざ 茎わかめ中華和え 中華スープ 牛乳	豚ひき肉 茎わかめ、白みそ 牛乳	精白米、強化米 揚げ油、ぎょうざの皮16センチ、ごま油、でんぷん、小麦粉 砂糖、ごま油 ごま油	にんにく、しょうが、にら、栗ねぎ、キャベツ キヤベツ、だいこん、きゅうり、にんじん 干し椎茸、もやし、長ねぎ、チンゲンツアイ	～この日の献立を考えた6年生からのメッセージ～ 今日の献立は、中華料理です。献立にあるジャンボぎょうざは揚げぎょうざですが、他にもポテトぎょうざやトマトぎょうざなど、ぎょうざにはいろいろな種類があります。 中華スープに入っているねぎは、免疫力がアップし、風邪予防にもなります。季節の変わり目なので、給食をたくさん食べて健康に気を付けましょう。	686 kcal 21.5 g
3 木	☆☆ ひな祭り献立 ☆☆☆ 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	ちらしかまぼこ(卵不使用) さわら、西京みそ けずり節破片状 だし昆布、厚けずり節 粉寒天、調理用牛乳 牛乳	精白米、強化米、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、きやえんどう キヤベツ、もやし、にんじん、和種なばな だいこん、えのきたけ、糸みつば 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。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、さわらは出世魚で、春に旬を迎えます。	615 kcal 29.2 g
4 金	☆ 6年生リクエストメニュー ☆ ジャージャー麺 ピリッとわかめスープ 大学芋 牛乳	豚ひき肉、赤みそ、八丁みそ 木綿豆腐、生わかめ 牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、ごま油、三温糖、でんぷん ごま油 さつまいも、砂糖、水あめ(酵素糖化)、黒ごま	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、玉葱 しょうが、たけのこ(シレット)、えのきたけ	卒業を控えた6年生に、食べたい給食アンケートをとりました。さつまいもを使ったメニューが人気で、この日に出る「大学芋」は2位にランクインしました。ジャージャー麺やわかめスープもリクエストに上がったメニューです。	648 kcal 22.8 g
7 月	➤ 給食でGOTOイート～福島県～➤ & ➤ 出世魚を味わう～すずき～➤ ゆかりご飯 すずきのあずま煮 きゅうりの浅漬け こづゆ風 せとか 牛乳	すずき だし昆布、ほたてがい(貝柱)、厚けずり節 牛乳	精白米、強化米 揚げ油、でんぷん、米粉、砂糖 玉葱	ゆかり粉 しょうが きゅうり、しょうが 干し椎茸、にんじん、だいこん、糸こんにゃく せとか	内陸では海産物が手に入りにくいので、乾物を使用したおもてなしの料理が発展しました。「こづゆ」は福島県会津地方の郷土料理で、正月などハレの日にはいただきます。干し貝柱でだしをとって、縁起がよいように7または9種類の貝で作られるそうです。 出世魚のすずきは成長に応じて「せいごーぶっこ→すずき」と名前が変わります。	573 kcal 23.1 g
8 火	☆ 6年生○○さんが考えた献立「彩りきれいな和風料理」 ☆ ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草のごま入り煮浸し お麩入りみそ汁 牛乳	生鮭 厚けずり節、木綿豆腐、赤みそ、白みそ 牛乳	精白米、強化米 白ごま、砂糖 おつゆ麩	ほうれん草、にんじん、ほくさい だいこん、こまつな	～この日の献立を考えた6年生からのメッセージ～ 今日の汁物にお麩が入っています。お麩は中国から日本へやってきました。お麩にはたんぱく質のほか、カルシウムや鉄といったミネラルも入っていてとてもからだにいい食べ物です。みなさんも、お麩を食べて健康に過ごしましょう。	564 kcal 30.0 g
9 水	☆☆ 旬を味わう～春野菜～☆☆ & ☆ 6年生リクエストメニュー ☆ 春野菜の中華丼 ウェーブワンタンスープ ふしぎな目玉焼き 牛乳	えび、いか、豚こま肉 豚肩小間肉 粉寒天、調理用牛乳 牛乳	精白米、強化米、サラダ油、でんぷん、ごま油 ウェーブワンタン 砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、干し椎茸、たけのこ、キャベツ、アスパラ にんじん、玉葱、もやし、長ねぎ、チンゲンツアイ 黄桃缶ハーフ	この日の中華丼には、春に美味しい春キャベツやたけのこ、アスパラなど旬の野菜をたっぷり入れました。 「ふしぎな目玉焼き」は6年生のリクエスト第1位のメニューです。	672 kcal 27.1 g
10 木	➤ 食べ比べ給食～いちご～➤ & ➤ 千束幼稚園体験給食(つき組) ➤ フレンチトースト ポトフ 食べ比べいちご 牛乳	卵、調理用牛乳 豚肩肉、ベーコン、ウィンナー 牛乳	食パン、砂糖、塩バター じゃがいも	にんじん、玉葱、キャベツ いちご	今月の食べ比べは「いちご」です。八百屋さんがおすすめの品種を納品してくれる予定です。お楽しみに♪	582 kcal 24.4 g
11 金	➤ 給食でGOTOイート～鹿児島県～➤ 鶏飯 がね 清見オレンジ 牛乳	卵、鶏こま肉 調理用牛乳、卵 牛乳	精白米、強化米、サラダ油、砂糖 揚げ油、さつまいも、小麦粉、三温糖	たくあん、干し椎茸、しょうが、長ねぎ、こまつな にんじん、ごぼう、にら 清見オレンジ	「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、野菜などの具を乗せたご飯に取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いもに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「かき」を意味し、切ったさつまいもの細長い形がかにの足に似ていることが名前の由来とされています。	609 kcal 21.1 g

「風早いちご園」の「とちおとめ」が給食で出ます！

茨城県鉾田市にある「風早いちご園」さんのおとちのいちごを給食用に納品していただけることになりました！

質にこだわったいちごをそろえるため、学年ごとの提供となります。

★ 詳しくは、給食だより3月号にて！

～提供予定日～

1・2年生 3月14日 3・4年生 3月16日

5・6年生 3月22日

※ いちごの生育状況によって変更になる可能性があります。



～お知らせ～

- はし、スプーン、フォークは学校で提供しますが、ご家庭からご持参いただいたものを使用しても構いません。
- 今年度は、給食当番は学校で用意した白衣を着用しますが、ご家庭からご持参いただいたエプロン・三角巾等を使用しても構いません。
- 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。



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)



台東区立 千束小学校
校長 瀧島 和則
栄養教諭 加藤 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	エネルギー たんぱく質 (3・4年生)
14月	☆ 6年生リクエストメニュー ☆ & 千束幼稚園体験給食(にじ組) ☆ スパゲティ大豆入りミートソース ひじきのサラダ チーズポテトフライ 牛乳	大豆、豚ひき肉、粉チーズ ツナ、ひじき 粉チーズ 牛乳	スパゲティ、有塩バター、オリーブ油 砂糖、白すりごま、ごま油 じゃがいも、揚げ油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリ、ホールトマト、トマトピューレ キャベツ、もやし、にんじん、玉葱	にじ組さんの体験給食もこの日が最終日です！小学校に上がったときにスムーズに給食時間が過ごせると嬉しいです。この日のチーズポテトフライは、6年生がリクエストしてくれたメニューです。	721 kcal 30.5 g
15火	◆ 出世魚を味わう～ぶり～ ◆ ぶりカツ丼 白菜のみそ汁 りんごゼリー 牛乳	ぶり、卵 厚けずり節、油揚げ、わかめ(生)、赤みそ、白みそ 粉寒天 牛乳	精白米、強化米、揚げ油、小麦粉、生パン粉、パン粉、砂糖 砂糖、白すりごま、ごま油 砂糖	しょうが はくさい、にんじん、えのきたけ、長ねぎ りんごジュース	ぶりは、「わかしーいなだ→わらさ→ぶり」、地域によっては、「ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ」と名前が変わる出世魚です。ほかに呼び名があるようです。気になる人は調べてみましょう。	791 kcal 33.0 g
16水	ナ 給食でGOTOイート～広島県～ ナ ご飯 ワニのフライ 賀日と和 肉じゃが 牛乳	 もうかさめ、卵 あなご 豚肩小間肉、高野豆腐 牛乳	精白米、強化米 小麦粉、パン粉、大豆油 砂糖、白ごま サラダ油、じゃがいも、三温糖	 しょうが ほうれんそう 糸こんにゃく、にんじん、玉葱、干し椎茸、さいの目りんご	ワニのフライと聞いて驚いた人もいるかもしれませんが、ワニといってもアマゾンにいるワニではありません。ワニとはサメのごとで、保存が長くワニは新鮮な魚が手に入らない山奥では貴重な魚でした。どんな味がするかお楽しみに！ 賀日と和は、病にだアゴとゆでたほうれん草を和えた料理です。 肉じゃがを考えたのは明治の軍人の東郷平八郎だといわれています。東郷平八郎が住んだことがある広島県呉市では肉じゃがを名物料理にしています。	735 kcal 31.2 g
17木	ナ 給食でGOTOイート～鳥取県～ ナ 大山おこわ めかぶいり風卵焼き もやしとピーマンのピリピリソテー あごのつみれ汁 牛乳	鶏もも小間肉、油揚げ、焼き竹輪(あごちくわ) 鶏ひき肉、卵、しほり豆腐、めかぶ、わかめ だし昆布、とびうおミンチ、卵、白みそ、赤みそ 牛乳	精白米、もち米、強化米、サラダ油、三温糖 サラダ油 ごま油 でんぷん	ごぼう、干し椎茸、さやえんどう しょうが、にんじん もやし、ピーマン 長ねぎ、しょうが、だいこん、にんじん、こねぎ	大山おこわは、山の食材を使用したしょうゆ味のおこわで、鳥取県の郷土料理です。昔、兵士が戦争に行くときに勝利を祈願して炊き出したのが始まりといわれ、その後祭りや祝いのごちそうとして受け継がれてきました。 また、鳥取県では、とびうおのことを「あご」といい、いろいろな料理で食べられています。	644 kcal 31.9 g
18金	☆ 6年生リクエストメニュー ☆ エビグラパン キャロットソースサラダ きのこスープ 牛乳	鶏もも小間肉、えび、調理用牛乳、ピザ用チーズ 牛乳	丸パン、サラダ油、有塩バター、小麦粉 サラダ油	玉葱、とうもろこし(冷凍)、こまつな きゅうり、にんじん、キャベツ、ブロッコリー ぶなしめじ、えのきたけ、にんじん、玉葱、こまつな	エビグラパンは6年生のリクエストメニューです。	611 kcal 23.0 g
22火	☆ 6年生リクエストメニュー ☆ チキンライスのクリームソースがけ こんにゃくとわかめのサラダ いちご 牛乳	鶏もも小間肉、ベーコン、調理用牛乳、生クリーム わかめ(生) 牛乳	精白米、強化米、有塩バター、サラダ油、なたねサラダ油、小麦粉 こんにゃく、サラダ油、三温糖、白ごま	にんじん、玉葱、グリーンピース(冷凍)、マッシュルーム もやし、きゅうり、玉葱 いちご	チキンライスのクリームソースがけは、6年生のリクエストメニューです。	587 kcal 17.5 g
23水	☆ 6年生リクエストメニュー ☆ ポークカレーライス バリバリサラダ ホワイトゼリー 牛乳	豚肩小間肉 粉寒天、乳酸菌飲料 牛乳	精白米、強化米、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉 ワフタンクの皮、揚げ油、サラダ油、ごま油 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 だいこん、こまつな、きゅうり、玉葱 バイン笛デビット	今年度の給食、最終日です。カレーライスとホワイトゼリーは6年生のリクエストメニューです。毎日の給食を残さず食べるだけでなく、給食からたくさんのお話を学んでくれていたらうれしいです。	695 kcal 19.2 g

6年生リクエスト給食アンケート結果！

卒業を目前に控えた6年生。小学校の給食も、食べられるのも残りわずかとなりましたね。そこで、思い出に残っているメニューや、卒業までに食べたいメニューのアンケートをとり、3月の給食に取り入れました。

1位 ふしぎな目玉焼き

2位 大学芋

3位 カレーライス、ジャンボぎょうざ、スイートポテト



みなさんがもう一度食べたい給食はランキングしてありましたか？



～出世魚を味わおう～

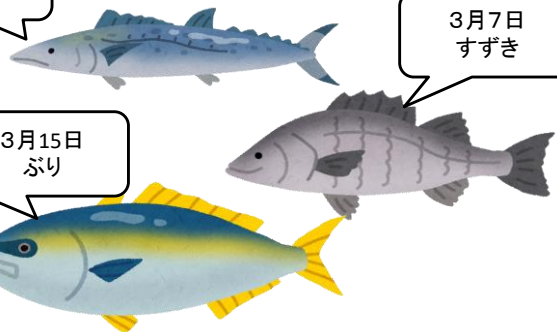
今月は進級・進学する子供たちに合わせて給食でも成長に応じて呼び方が変わる「出世魚」を取り入れています。

「さわら」、「ぶり」、「すずき」の3種類の出世魚が給食で登場し、それぞれ、「さごし→さごち→さわら」、「わかし→いなだ→わらさ→ぶり」、「せいご→ふっこ→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。

名前が変わるとなぜ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、着るものも替えて社会の仲間入りをすることを大いに願ったことからきています。ここから、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。

3月3日
さわら

3月7日
すずき



3月15日
ぶり



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%

3月栄養価平均(3・4年生)

エネルギー 650kcal
たんぱく質 25.8g