

3月 献立表(前半)



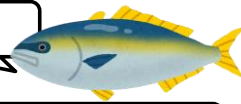
台東区立 千束小学校
校長 瀧島 和則
栄養教諭 加藤 祐望

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 水	◆ 出世魚を味わう (鱒) ◆ & ◆ ハレの日の汁物 (新潟県 鶏汁) ◆ & ◆ 給食でGOTOイート (新潟県) ◆ ぶりカツ丼 切り干し大根のはりはり漬け 鶏汁 牛乳	ぶり	精白米、強化米、揚げ油、小麦粉、生パン粉、パン粉、砂糖	しょうが 切干しだいこん、きゅうり、にんじん	ぶりは、「わかし→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。ほかにも呼び方があるようです。気になる人は調べてみましょう。「ぶりカツ丼」は新潟県の郷土料理で、それに合わせて新潟県でハレの日に食べる汁物を選びました。「鶏汁」は鶏もも肉、ごぼう、焼き豆腐、板こんにやくとシンプルな具材の醤油仕立ての汁物です。	776 kcal 34.2 g
2 木	◆ 旬を味わう (うど) ◆ ひじきとおかかのふりかけご飯 あなご入り玉子焼き うどとほうれん草のごま和え 6年生のみそ汁 牛乳	ひじき(乾)、けずり節破片状 卵、あなご 焼き竹輪 厚けずり節、木綿豆腐、生わかめ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米、強化米、砂糖、白ごま サラダ油、砂糖 白すりごま、砂糖	にんじん、玉葱、干し椎茸、糸みつば ほうれん草、うど、にんじん 干住ねぎ	今月は山菜も給食で取り入れ、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。特有の香りとおほのかな苦み特徴で、また、シャキシャキとした歯ごたえをしています。	646 kcal 30.0 g
3 金	◆ 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 飲用牛乳	精白米、強化米、三温糖、白ごま 三温糖、すりごま	にんじん、れんこん、かんぴょう(乾)、干し椎茸、さやえんどう キャベツ、もやし、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、さわらは出世魚で、「さごし→さごち→さわら」と名前が変わります。	636 kcal 31.4 g
6 月	🕒 WBC応援献立 (vs チェコ共和国) 🕒 ミルクパン グヤーシュ ザワークラフト風 なんちゃってビールゼリー 牛乳	豚角切肉 ツナ油漬フレーク 粉寒天、粉寒天 飲用牛乳	ミルクパン サラダ油、じゃがいも、無塩バター、小麦粉 サラダ油 砂糖	にんにく、生薑、玉葱、セロリー、ピーマン、にんじん、マッシュルーム、トマト、パセリ キャベツ パレツァレツァ(ストロージュス)	WBC(ワールドベースボールクラシック)が始まります。ということで、今週は日本の対戦国のメニューをそろえました。この日は、3月11日に試合をするチェコの料理です。「グヤーシュ」とはパプリカや玉ねぎ、肉やじゃがいもなどを煮込んだ煮込み料理です。ハンガリー発祥の料理ですが、チェコでも食べられるそうです。また、チェコはビールでも有名です。ジュースを使ってビールのような見た目のゼリーを作ります。	524 kcal 20.7 g
7 火	◆ 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	ささげ 鶏もも切り身 厚けずり節、だし昆布、豚こま肉 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、葉ねぎ、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習慣があります。「赤飯」や「紅白なます」は言わずと知れたお祝い料理ですね。	700 kcal 26.5 g
8 水	🕒 WBC応援献立 (vs オーストラリア) 🕒 & 🍷 ラッキーにんじんデー 🍷 ココアパン ミートパイ風 野菜スープ デコボン 牛乳	大豆、豚ひき肉 ベーコン 飲用牛乳	ココアパン オリーブ油、小麦粉、砂糖、無塩バター、パイシート じゃがいも	セロリー、にんにく、玉葱、にんじん、トマト にんじん、玉葱、キャベツ デコボン	3月12日に日本と対戦するオーストラリアの料理です。「ミートパイ」は昔オーストラリアを開拓したイギリス人たちが食べていたことから根付いたといわれる料理です。この日の給食では、グラタンのように具にパイ生地をかぶせて焼き上げます。また、今年度最後のラッキーにんじんは、このミートパイの中に入れました。	705 kcal 25.4 g
9 木	🕒 WBC応援献立 (vs 中華人民共和国) 🕒 ご飯 ジャンボ揚げぎょうざ 水菜と大根のサラダ 春雨スープ 牛乳	豚ひき肉 鶏こま肉 飲用牛乳	精白米、強化米 揚げ油、ぎょうざの皮、ごま油、でんぷん、小麦粉 サラダ油、砂糖 サラダ油、緑豆はるさめ、ごま油	にんにく、しょうが、にら、長ねぎ、キャベツ だいこん、水菜、玉葱 にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、干し椎茸、長ねぎ、小松菜	3月9日に日本と対戦する中国の料理です。中国は国土が広いので、地域によって食べ物の味も違います。例えば、北の北京料理は、寒いので濃い味付けが特徴。気温が高く雨が多い内陸の四川料理は魚介類を豊富に使った料理が多く、さっぱり、味付けはどちらかというと薄味です。南部の広東料理はあっさりとした味付けが特徴です。また、前日3月8日の「ぎょうざの日」にちなんでぎょうざを出しています。ちなみに、中国では正月に水餃子を食べます。	700 kcal 22.8 g
10 金	🕒 WBC応援献立 (vs 大韓民国) 🕒 コンナムルパフ チヂミ チョレギサラダ キムチスープ 牛乳	牛こま肉 卵 生わかめ、きざみり 豚ももせん切り肉、木綿豆腐 飲用牛乳	精白米、麦、サラダ油、砂糖 ごま油、小麦粉、砂糖、白ごま 砂糖、白すりごま、ごま油、白ごま サラダ油	だいずもやし、せり にら、玉葱、にんにく、長ねぎ だいこん、きゅうり、こまつな、にんにく はくさい、はくさい(キムチ漬け)、長ねぎ、ぶなしめじ	3月10日に日本と対戦する韓国の料理です。韓国を代表する食べ物のひとつは「キムチ」です。キムチは塩漬けした白菜や大根などの野菜を「ヤンニョム」という調味料といっしょに漬けて作る辛い漬物です。「コンナムルパフ」は「豆もやしのご飯」のことです。「チヂミ」はおなじみの朝鮮の料理で、水で溶いた小麦粉に刻んだ具を混ぜ、平たく焼いたものです。「チョレギサラダ」は、ごま油ベースの塩味ドレッシングがかかったサラダのことです。	655 kcal 21.3 g

~ 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1日 ぶり

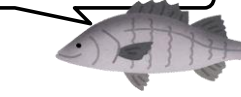


今月も6年生が考えたみそ汁が登場!

3月3日 さわら



3月16日 すずき



3月2日

〇〇さん

3月16日

〇〇さん



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)	
13月	※ 東北応援献立 (岩手県) ※ & ※ 千束幼稚園体験給食 (つき組、にじ組) ※ 盛岡じゃじゃ麺 ごまドレ海藻サラダ 大学芋 牛乳	豚ひき肉、赤みそ、八丁みそ	冷凍うどん、ごま油、砂糖、でんぷん	もやし、きゅうり、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、干し椎茸、長ねぎ	キャベツ、にんじん	東日本大震災から今年で12年が経ちました。東北地方の料理を食べ、その土地の料理を知ることも、応援のひとつです。「盛岡じゃじゃ麺」は、「盛岡冷麺」「わんこそば」とともに「盛岡三大麺」に数えられる麺料理です。ちなみに、岩手県は開催中のWBCに参加している大谷翔平選手の故郷でもあります。	697 kcal 24.7 g
14火	🐟 祝い魚を味わう (鯛の鯛を探そう!) 🐟 & ※ ハレの日の汁物 (福岡県にぐい) ※ ご飯 鯛の一夜干し 小松菜のおひたし にぐい 牛乳	まだい(天然)	精白米、強化米		こまつな、はくさい	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、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！ また、この日の汁物は福岡県の郷土料理で、かつては客人などが来た時に飼っていた鶏を使って作ったという特別なごちそうだったそうです。一度目は汁物としていただき、時間が経って汁けがなくなってきた煮物状態を「二度目」と数え、「二度食う」から「にぐい」といわれてきました。	592 kcal 30.7 g
15水	☆ 江戸千住ねぎを味わう ☆ 江戸千住ねぎ入り焼き鳥丼 そうめん汁 せとか 牛乳	鶏もも小間肉、きざみのり	精白米、強化米、三温糖、サラダ油、砂糖、でんぷん	しょうが、千住ねぎ、玉葱	こまつな、たけのこ、にんじん、ほうれんそう	江戸千住ねぎのシーズンも間もなく終了です。人気メニューの焼き鳥丼で、江戸千住ねぎを味わいましょう！	664 kcal 26.5 g
16木	🍄 旬を味わう (ふき) 🍄 & 🐟 出世魚を味わう (すずき) 🐟 & 🍎 東京都だって地産地消献立 (関さんちのトマト) 🍎 ふきご飯 すずきのあずま煮 かぶときゅうりの和え物 関さんちのミニトマト 6年生のみそ汁 牛乳	油揚げ、ちりめんじゃこ	精白米、もち米、強化米、三温糖	ふき	しょうが	「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。 主菜に出ている出世魚のすずきは成長に応じて「せいご→ふっこ→すずき」と名前が変わります。 また、東京都下清戸の関さんが育てたミニトマトを初めて給食で提供します。ハウス物は今の季節が一番おいしいそうですよ。	592 kcal 27.1 g
17金	🍞 給食を通してSDGsを知ろう (パンの耳を使って食品ロス削減) 🍞 2色あげパン パンの耳で作ったクルトン入りサラダ コーンシチュー 風早さんちのとちおとめ 牛乳	きな粉	揚げ油、コッパン、砂糖		キャベツ、にんじん、きゅうり、玉葱	廃棄されてしまうパンの耳を使ってクルトンを作り、サラダに入れます。これからも、パン屋さんと連携して、食品ロス削減に貢献していきたいと思っています。 また、この日はリクエストに挙がることが多いあげパンを、2種類の味で楽しめるようにしました。さらに！昨年度も提供した茨城県鉾田市の風早さんが育てた立派なとちおとめが届く予定です！※いちごの育成具合で提供日が変更になる可能性があります。	679 kcal 23.6 g
20月	☆ セレクト給食 (バーガー) ☆ セルフセレクトバーガー (照り焼きチキン・フィッシュ) 細切りじゃがいもスープ お楽しみフルーツ 牛乳	鶏もも切り身、ホキ	ミルクパン、三温糖、でんぷん、揚げ油、小麦粉、パン粉	キャベツ	セロリ、しょうが、玉葱、にんじん、キャベツ、パセリ	久々のセレクト給食です！照り焼きチキンを選んだ人は208人！フィッシュを選んだ人は52人！それぞれの食材の特徴を考え、選ぶのも食育のひとつです。	597 kcal 25.7 g
22水	🍜 6年生リクエストメニュー上位献立 🍜 しょうゆラーメン チーズポテトフライ フルーツポンチ 牛乳	豚ひき肉	蒸し中華めん(卵不使用)、ごま油、サラダ油	しょうが、長ねぎ、にんにく、たけのこ、もやし	パン缶チビット、みかん缶、黄桃缶、ダイス	今年度最後の給食は、6年生のリクエスト上位のメニューで締めくくりです！ これまでの給食から、たくさんのことを学んでくれていたらうれしく思います。	709 kcal 24.2 g

6年生リクエスト給食アンケート結果!

卒業を目の前に控えた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学期の給食に取り入れました。

ジャンボぎょうざ

しょうゆラーメン

フルーツポンチ

4位 キムチチャーハン

5位 青のりポテト、
チーズポテトフライ

みなさんがもう一度食べたい給食はランクインしていましたか?

卒業式

~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」「くるみ」「ピーナツ(落花生)」「カシューナッツ」「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!

千束小学校栄養摂取基準量(中央値より)
1・2年生: 531kcal 3・4年生: 651kcal 5・6年生: 768kcal
※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 658kcal
たんぱく質 26.3g