

# 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 瀧島 和則  
栄養教諭 菅方 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)	体の骨子を整える (ビタミン)	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 (9-14歳)
1 金	<b>☆ ひな祭り献立 ☆</b> 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)	精白米、強化米、三温糖、白ごま	にんじん、れんこん、かんぴょう(厚)、干し椎茸、きつねいんげん	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→さごち→さわら」と名前が変わります。	578 kcal 26.4 g
4 月	<b>☆ 旬を味わう(ふき) ☆ &amp; ☆ 出世魚を味わう(ぶり) ☆</b> ふきご飯 ぶりのあずま煮 小松菜のおひたし かぶのみそ汁 牛乳	油揚げ、ちりめんじゃこ	精白米、もち米、強化米、三温糖	みき	ぶりは、「わかしーいなだーわらさーぶり」、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。「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。	568 kcal 25.2 g
5 火	<b>☆ 卒業おめでとう献立 ☆</b> 赤飯 鶏のからあげ 紅白なます うったち汁 ジョア	きさげ	精白米、もち米、黒ごま	にんにく、しょうが	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。「赤飯」や「紅白なます」は言わずと知れたお祝い料理ですね。	547 kcal 31.3 g
6 水	<b>教科関連献立 2年生 国語「ようすをあらわすことば」</b> のびーるチーズ入り！チーズとろとろピザトースト チキンサラダ 豆乳かぼちゃスープ 森野さんちのせとか 牛乳	ベーコン、ナチュラルチーズ	油パン、サラダ油	にんにく、玉葱、トマトビュレール、ホールトマト、ピーマン	2年生は国語でたとえや、言葉の響きを使って様子を表すことを学習しました。そこで、授業の中でメニュー名を考えてくれたので、今回献立に取り入れました。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。	439 kcal 27.7 g
7 木	<b>☆ 江戸千住ねぎを味わう ☆ &amp; ☆ 千束幼稚園体験給食(II) ☆</b> 釜焼きピビンパ 江戸千住ねぎ入り春雨スープ パインゼリー 牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、赤みそ	精白米、糖質(低糖質)、強化米、サラダ油、豆油、干し椎茸、白ごま	にんにく、玉葱、トマトビュレール、ホールトマト、ピーマン	江戸千住ねぎのシーズンも間もなく終了です。今シーズン最後は、人気メニューの春雨スープにたっぷり入れることにしました。また、この日は併設幼稚園である千束幼稚園のじ組、つき組さんの体験給食でもあります。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。	596 kcal 23.9 g
8 金	<b>☆ 旬を味わう(うど) ☆</b> ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き うどとほうれん草のごま和え たけのことわかめのみそ汁 牛乳	鶏もも切肉	精白米、強化米	カリカリ糖	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。	582 kcal 26.7 g

## 6年生リクエスト給食アンケート結果!

卒業目の前に控えた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。

フルーツポンチ

しょうゆラーメン

1 ジャンボあげぎょうざ

2

3

4位 シュワシュワゼリー、あげパン

6位 釜焼きピビンパ、ジャージャー麺、パリパリ海藻サラダ

みなさんがもう一度食べたい給食は、  
ランキングしていましたか?



# 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 瀧島 和則  
栄養教諭 菅方 祐望

日	献立名	血や肉になる (たんぱく質・糖質)	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 (9.4kcal)
11月	<b>！東北応援献立(宮城県)！</b> 油麩井 おくずかけ がんづき 牛乳	卵 揚げずり肉、だし昆布、鶏こま肉 小麦粉、黒砂糖、黒ごま 教育牛乳	精白米、強化米、砂糖、でんぷん サラダ油、そうめん(乾)、でんぷん 小麦粉、黒砂糖、黒ごま	菜豆、にんじん、干し椎茸、海苔 にんじん、ごぼう、干し椎茸、だいこん、長ねぎ	東日本大震災から今年で13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、応援のひとつです。今回は、津波の被害も大きかった宮城県の料理です。台東区の姉妹都市である大崎市がある県でもありますね。「油麩」は宮城県で食べられている油で揚げた麩のことです。「おくずかけ」は麩を加えてとろみをつけた具たくさん汁の汁で、宮城県ではお彼岸やお盆に食べられる郷土料理です。「がんづき」は宮城県の郷土菓子で、お月様のように丸く蒸した生地に黒ゴマを雁(がん)の姿に見立てて「雁(がん)月(づき)」と呼ばれるようになったそうです。	682 kcal 24.9 g
12月	<b>！東京都だって地産地消献立(のらぼう菜)！</b> あきる野市産のらぼう菜飯 ひじきと野菜の玉子焼き 根菜のごま和え もやしと玉ねぎのみそ汁 牛乳	ひじき(乾)、卵 生わかめ、赤みそ、白みそ 教育牛乳	精白米、きび、サラダ油、白ごま サラダ油、三温糖 砂糖、おろしごま、マヨネーズ(卵不使用) 教育牛乳	かりかりのらぼう菜 にんじん、菜豆、ごまつな れんこん、ごぼう、にんじん 菜豆、もやし	「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。	544 kcal 21.7 g
13日	<b>☆6年生が考えた献立「ケロッとあげたてケロケロ洋食」☆</b> ケロケロあげパン チキングラタン 野菜スープ 牛乳	ういてい粉 鶏こま肉、調理用牛乳、ビザチーズ ベーコン 教育牛乳	コッペパン、砂糖 サラダ油、有塩バター、小麦粉、マヨネーズ、パン粉 じゃがいも 教育牛乳		<b>献立を考えた子供たちからのひとくちメモ</b> ポイントは、洋食でそろえたのと、普段あまり出ない献立にしました。 おいしいご飯にすることと、栄養バランスを整えることに時間がかかったので、おいしく食べてください。	406 kcal 24.0 g
14日	<b>！祝い魚を味わう～鯛の鯛を探そう！～</b> カルシウムふりかけご飯 鯛の一夜干し ひじき炒め煮 根菜のみそ汁 牛乳	卵、揚げずり肉、だし昆布、鶏昆布 まいたけ(天婦羅) ひじき(乾)、油揚げ、大豆 揚げずり肉、木綿豆腐、赤みそ、白みそ 教育牛乳	精白米、強化米、白ごま、砂糖 サラダ油、砂糖 教育牛乳	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！	609 kcal 36.6 g	
15日	<b>！食べて応援！北海道産ホタテ！</b> 北海道産ホタテ入りカレーライス にんじんラペ アップルゼリー 牛乳	ほたてがけ(凍結)、鶏こま肉 ツナ 砂糖 教育牛乳	精白米、強化米、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉 おろしごま、サラダ油 砂糖 教育牛乳	しょうが、にんにく、セロリ、オリーブオイル、トマト、ピーマン、にんにく にんじん、レモン(果汁、油)、らっきょう(甘酢漬) りんご(ホール・ジュー)	現在、北海道各地の水産加工業者は、水産物を輸出できないことが続き、大変深刻な影響を受けています。現在北海道や国の支援を受け、水産加工業者を支援するために、全国の子供たちに北海道産のホタテが提供されています。 1月は八雲町のホタテをバター醤油焼きに、2月はクリームグラタンにして提供しました。今回は、人気メニューのカレーにホタテを贅沢に入れました。	665 kcal 25.8 g
18日	<b>☆6年生が考えた献立「中華マシマシ献立」☆</b> ご飯 ジャンボ揚げぎょうざ 中華わかめスープ カップ杏仁豆腐 牛乳	鶏ひき肉 木綿豆腐、生わかめ 砂糖 教育牛乳	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 ごま油 砂糖 教育牛乳	しょうが、にんにく、長ねぎ、キャベツ、しょうが、たけのこ(シトルト)、煮干し 鶏胸肉、パイナップル、杏仁豆腐	<b>献立を考えた子供たちからのひとくちメモ</b> ぼくたちは、中華料理をテーマにしました。中華料理はボリュームがあるので、カロリーが高くなりすぎたり、栄養バランスが偏ったりしないように、何度も献立を考え直しました。 ぜひ味わって食べてください。	671 kcal 22.3 g
19日	<b>！6年生リクエストメニュー！</b> しょうゆラーメン 水菜と大根のサラダ 大学豆芋 牛乳	鶏ひき肉 大豆 教育牛乳	鶏しょうゆ、(卵不使用)、ごま油、サラダ油 サラダ油、砂糖 揚げ油、でんぷん、さつまいも、砂糖、かまぼこ(卵不使用)、黒ごま 教育牛乳	しょうが、長ねぎ、にんにく、たけのこ(シトルト)、もやし だいこん、菜豆、菜豆	1～3月に、6年生のリクエストメニューをたくさん給食に出してきました。この日は、定番の人気メニューである「しょうゆラーメン」が登場です。 これまで、6年間で1,000回以上の給食を食べてきた6年生。毎日の給食から、たくさんのご意見を学んでくれていたうれしく思います。	631 kcal 23.8 g
21日	<b>☆6年生が考えた献立「色とりどり給食」☆ &amp; 教科関連献立「2年生 国語「ようすをあらわすことば」</b> 牛丼 パリパリ海藻サラダ プルシュワフルーツポンチ 牛乳	牛乳小瓶肉、揚げずり肉 海藻ミックス 砂糖 教育牛乳	精白米、強化米、しらたき、砂糖 砂糖、ごま油、ワタンの皮(生)、揚げ油 砂糖 教育牛乳	菜豆、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん りんご、バナナ、みかん、黄桃、パイナップル	<b>献立を考えた子供たちからのひとくちメモ</b> ぼくたちは、特別感のある組み合わせである、「牛丼とフルーツポンチ」を考えました。料理の組み合わせの中でも、「彩り」に気を付けました。 みんなにおいしく食べてもらいたいです。	699 kcal 35.1 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」「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。「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！



**鯛の鯛を探せ！**  
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。  
子供たちには、3月14日の給食で、お箸を上手に使って見つけ出してもらう予定です。

**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 630kcal  
たんぱく質 26.1g



**卒業式**