

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	☆ 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)	精白米、強化米、三温糖、白ごま	にんにく、あんごん、かんぴょう(干し)、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	☆ 旬を味わう(ふき) ☆ & ☆ 出世魚を味わう(ぶり) ☆ 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	☆ 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	教科関連献立 2年生 国語「ようすをあらわすことば」 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	☆ 江戸千住ねぎを味わう ☆ & ☆ 千束幼稚園体験給食(II) ☆ 釜焼きビビンバ 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(減糖型)、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	☆ 旬を味わう(うど) ☆ 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 釜焼きビビンバ、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?



