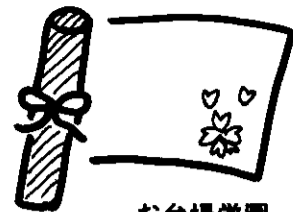




3がつ よていこんだて



2021年 3月

お台場学園

ももの
まぐさ
の
おやつ

日曜日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 上段:小学生 下段:中学生	ひとこと
1月	★あんかけやきそば★9A バンバンジーサラダ ★カルピスゼリー★1-2	○	牛乳,豚肉,えび,いか,鶏肉,みそ,寒天,カルピス	中華麺,油,上白糖,でん粉,ごま油,白ごま	しょうが,にんにく,人参,たけのこ,キャベツ,干しいたけ,玉ねぎ,小松菜,きゅうり,もやし	食塩,こしょう,酒,鶏がら,醤油,米酢,みりん,塩,ゼリーカップ	596 30.8 751 40.4	バンバンジーはかんじて「梅干し」とかきます。かたくなつたりにくをぼうでたいたてやわらかくしたことがゆらいです。
2火	ごはん ぎんだらのさいきょうやき ★りっちゃんサラダ★9A けんちんじる	○	牛乳,銀だら,みそ,塩昆布,ハム,糸削り節,削り節,豆腐	米,三温糖,油,じゃが芋	しょうが,キャベツ,きゅうり,人参,ホールコーン,ごぼう,大根,長ねぎ	みりん,米酢,塩,こしょう,醤油	647 25.1 809 31.5	りっちゃんサラダは「サラダでげんき」というほんのしゅじんこうがびょうきになったおかあさんのためにつくったサラダです。
3水	ちらしずし なのはなのすましじる ★タピオカフルーツポンチ★ 2-2,4-2	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,卵,豆腐,わかめ	米,上白糖,油,麩,タピオカパール	人参,干しいたけ,かんぴょう,サヤエンドウ,えのき,長ねぎ,菜の花,バナナ,みかん缶,もも缶	だし昆布,酒,米酢,塩,醤油,みりん,だし削り節	593 20.7 743 25.8	きょうは「もものせつく」です。おんなのこのすこやかなせいちようとしあわせをいいうきょうじです。
4木	ごはん ★チーズインハンバーグ★ 1-2,2-2,3-2 カリフラワーいりサラダ わかめとやさいのスープ	○	牛乳,豚肉,鶏肉,卵,牛乳,チーズ,鶏肉,わかめ	米,油,パン粉,三温糖	えのき,しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,キャベツ,カリフラワー,きゅうり,セロリ,小松菜	塩,こしょう,中濃ソース,みりん,トマトケチャップ,米酢,醤油,からし(粉),鶏がら	684 28.4 849 34.7	カリフラワーはいまがしゅんのやさしいです。キャベツのなかまで、しろいぶぶんははなのつぼみです。むらさきやオレンジのカリフラワーもあります。
5金	あぶたまどん ごまあえ さつまいものみそしる	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,卵,削り節,みそ	米,三温糖,でん粉,白ごま,黒ごま,さつま芋	干しいたけ,人参,玉ねぎ,キャベツ,ほうれん草,もやし,小松菜,長ねぎ	醤油,みりん,食塩	688 28.5 851 35.3	あぶたまどんはあまからくいたあぶらあげをたまごでとじてつくります。
8月	ジャージャーめん ★やさしいチップス★3-1,5-2 せとか	○	牛乳,豚肉	中華麺,油,上白糖,ごま油,でん粉,さつま芋,じゃが芋	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,たけのこ,人参,干しいたけ,きゅうり,もやし,れんこん,せとか	テンメンジャン,酒,醤油,トウバンジャン,塩	631 23.0 771 27.5	せとかは「きよみ」「アンコール」「マコット」というオレンジをかけたあわせたひんしゅです。かんきつものおとろといわれます。
9火	エビクリームライス ハニードレッシングサラダ りんご	○	牛乳,鶏肉,えび,チーズ	米,バター,油,薄力粉,じゃが芋,はちみつ	人参,玉ねぎ,しめじ,しょうが,きゅうり,りんご	塩,酒,ターメリック,こしょう,鶏がら,米酢	668 23.3 820 28.0	きょうのりんごはあもりりけんからきぞうされたものです。かんしゃのきもちをもつてたべましょう。
10水	ごはん にぎすのチーズカレーフライ ごもくきんぴら とうにゅうみそしる	○	牛乳,にぎす,チーズ,削り節,みそ,豆腐,豆乳	米,薄力粉,パン粉,油,じゃが芋,こんにやく,上白糖	ごぼう,人参,小松菜,白菜,大根,長ねぎ	酒,醤油,とうがらし	668 27.8 818 32.5	とうにゅうとみそはだいでからできるたべものす。だいでのはたけのこといわれるほど、たんぱくしゅがほうふです。
11木	ごはん さけのあげぼのやき きりぼしだいこんのいために とんじる	○	牛乳,さけ,みそ,油揚げ,豚肉,削り節,豆腐	米,マヨネーズ(卵なし),油,三温糖,じゃが芋	人参,切干し大根,干しいたけ,大根,長ねぎ	酒,こしょう,からし,塩,醤油	664 31.7 828 40.3	「あげぼの」は、よあけのうすすらとあかるいそらのいろをいみします。きょうはにんじんをつかってひょうげんします。
12金	チキンライス レタスとたまごのスープ いちごムースふう ↑料理クラブコラボメニュー	○	牛乳,鶏肉,ベーコン,卵,生クリーム,寒天	米,油,でん粉,三温糖	玉ねぎ,人参,しめじ,とうもろこし,ピーマン,レタス,しょうが,いちご	塩,パプリカ,こしょう,トマトピューレ,トマトケチャップ,醤油,鶏がら	685 21.3 850 25.7	いちごムースはりょうりクラブのみなさんがかんがえたレシピをすこしだけかえてつくります。
15月	ごはん さばのごまみそやき おかかあえ ぐだくさんじる	○	牛乳,さば,みそ,削り節,生揚げ	米,三温糖,白ごま,油,じゃが芋	しょうが,キャベツ,きゅうり,ごぼう,人参,大根,長ねぎ	醤油,みりん,塩	661 29.1 830 37.0	さばのあぶらは、あたまのはたらきをよくしたり、けつえきをサラサラにしたりするようがあります。
16火	★レモンシュガートースト★5-2 ポークビーンズ グリーンサラダ	○	牛乳,豚肉,白いんげん豆	食パン,有塩バター,グラニュー糖,油,じゃが芋,三温糖	レモン,人参,玉ねぎ,にんにく,トマト缶,キャベツ,きゅうり,小松菜,ブロッコリー	塩,こしょう,赤ワイン,トマトケチャップ,醤油,鶏がら,ベイリーフ,米酢,からし	614 22.1 730 25.7	レモンはふゆがしゅんのくだものす。にほんではせとないかいやきゅうしゅうちほうなどのあたたいちいきてそだちます。
17水	ポークカレーライス オニオンドレッシングサラダ メロン	○	牛乳,豚肉	米,麦,油,じゃが芋,バター,薄力粉,はちみつ,三温糖	玉ねぎ,人参,しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり,小松菜,メロン	酒,カレー粉,塩,ウスターソース,醤油,トマトピューレ,ガラムマサラ,鶏がら,米酢,こしょう,からし	666 19.7 829 23.5	メロンはマスクメロンです。「マスク」はフランスごです。こうきゅうなかりをいみします。
18木	おせきはん ★とりにくのからあげ★1-1,6-1,6-2 ★いそあえ★6-2,9A すましじる	○	ストロベリージョア,小豆,鶏肉,のり,豆腐,わかめ,かまぼこ	米,もち米,油,米粉,でん粉	しょうが,にんにく,小松菜,キャベツ,もやし,えのき,長ねぎ	塩,醤油,酒,こしょう,ガーリックパウダー,だし削り節	606 24.1 788 31.0	あしたは9ねんせいのそつぎょうしきてす。おせきはんで9ねんせいのそつぎょうをおいおいしましう。
19金	キムチチャーハン はるさめサラダ ほしがたトックスープ	○	牛乳,豚肉,卵,鶏肉,豆腐	米,ごま油,白ごま,油,緑豆春雨,上白糖,トッポギ	キムチ,長ねぎ,にら,キャベツ,もやし,きゅうり,人参,しょうが,玉ねぎ,えのき,白菜	酒,塩,こしょう,醤油,米酢,鶏がら	623 23.3 774 28.3	トックはかんこくよくたべられているもちです。トックをあまかからくいためたりようりをトッポギといひます。
22月	ココアあげパン ポトフ かりかりじゃこサラダ	○	牛乳,ウインナー,豚肉,ちりめんじゃこ	ミルクパン,油,上白糖,じゃが芋,三温糖	人参,玉ねぎ,キャベツ,ブロッコリー,しょうが,きゅうり,小松菜	ココア,塩,こしょう,ベイリーフ,醤油,鶏がら,米酢,からし	629 21.8 802 26.8	じゃこにはほねをつよくするカルシウムがほうふにふくまれています。
23火	★しおラーメン★2-1,3-2,7A ツナサラダ あおのりポテトビーンズ	○	牛乳,豚肉,なると,ツナ,大豆,青のり	中華麺,油,上白糖,じゃが芋,でん粉	人参,キャベツ,長ねぎ,干しいたけ,しょうが,小松菜,きゅうり,もやし	酒,醤油,塩,こしょう,ガーリックパウダー,鶏がら,豚骨,米酢,食塩	589 28.7 771 34.8	こんねんどのきゅうしよくはきょうてきごす。はるやすみも3しよくしゅかりたべて、げんきにすごしましう。

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。 ※★は各学級のリクエスト献立です。



朝晩の冷え込みがだんだんやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じます。いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。この1年を振り返ると、新型コロナウイルス感染症の流行によって、今まで当たり前だった生活が一変しました。給食でも、配膳時の手袋の着用、会話を控えての食事、手洗いの徹底などを行ってきました。子供たちの努力はもちろんのこと、PTA消毒サポートの方々による毎日の消毒、アクアシティお台場様によるアクリルボードの寄付など、たくさんの方々の協力のもと無事に給食が実施できています。心より感謝申し上げます。残りの1か月、引き続き感染症予防を行い、友達や先生と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。

1年間の給食を振り返りましょう!

この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。

- () 給食の前にしっかりと手を洗えた。
- () 給食当番のときに身じたくをきちんとできた。
- () よくかんで味わって食べることができた。
- () 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた。
- () 自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた。



料理クラブ コラボメニュー

料理クラブの児童が給食に出したい料理のレシピを考えました。提案のあった「いちごムース」「チーズケーキ」「スイートポテト」「フルーツあめ」「わらびもち」「オムライス」「スクランブルエッグ」の中から、3月12日に「いちごムース」を提供します。他のメニューも来年度の給食で提供できればと思います。楽しみにしてください!

いちごムースの作り方

材料(4人分)	器具
いちご 500g	耐熱容器
生クリーム 200mL	冷感庫
砂糖(温熱) 10g	計量カップ
生クリーム 大さじ1	スプーン
粉ゼラチン 5g	フードプロセッサー
水 大さじ4	7分

- 耐熱容器に水を入れ、粉ゼラチンを振り入れて、よくかき混ぜ、20秒加熱して完全に溶かす。
- いちごはきれいに洗って、ペーパータオルで水分を拭き取り、ざくざくに切ります。
- フードプロセッサーにいちご、砂糖、生クリームを入れ、攪拌する。
- 溶かしたゼラチン液に生クリームを加え、よくかき混ぜる。
- 160mLの生クリームを別の容器に取り分ける。
- ムース皿に生クリームをかけたゼラチン液を入れる。
- 残った生クリームを全体が均一になるまでよくかき混ぜる。
- 7分皿に均等に注ぎ、冷感庫で1時間以上冷やす。先程取り分けた生クリームも冷やす。
- いちごムースが固まったら、生クリームと均等に注ぎ、お好みでいちごやミントの葉をのせて出来上がり!

ポイント
ゼラチンの量
8gに生クリームを10gずつ増やして変更がおすすめ。
生クリームは10gずつ増やして変更がおすすめ。
生クリームは10gずつ増やして変更がおすすめ。
生クリームは10gずつ増やして変更がおすすめ。



8年生 新聞作り

8年生が国語の授業で、給食を題材とした新聞を作成しました。栄養士や調理員へのインタビューや、給食の歴史などが分かりやすくまとめられ、読んでいて楽しい内容の新聞が出来上がっていました。新聞は8年生の教室前に掲示してあります。みなさんもぜひ読んでみてください!

ひな祭り 行事食



3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結びついて、現在のようなひな祭りに変わっていったとされています。

<h3>ちらしずし</h3> <p>ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。</p>	<h3>ひなあられ</h3> <p>関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。</p>
<h3>はまぐりのお吸い物</h3> <p>はまぐりは、対になっている貝殻がないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれますように」という願いを込めて使われます。</p>	<h3>ひしもち</h3> <p>厄を払うとされる「よもぎ」入りのもちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。</p>

卒業生のみなさんへ

6年生、9年生の皆さん、もうすぐ卒業ですね。給食の時間は楽しく過ごすことができましたか? 人間にとって「食べる」ことは「体」を成長させる、健康を保つといった重要な働きをします。また、おいしいものを食べると元気になったり、誰かと一緒に食べることで以前よりも仲良くなることができたりと「心」を豊かにする働きもします。食事が当たり前の生活では、食事を疎かにしてしまうことや、食事が多くの人によって支えられて出来上がることを忘れてしまうかもしれません。もう一度、自分の食生活を見直し、食べることを大切に、食べられることに感謝し、目標に向かって頑張ることのできる体と心をつくってほしいと思います。将来へ羽ばたく皆さんを給食室一同、応援しています。