

3がつ よていこんだて【改訂版】

3月7日の献立について、誤りがあったので訂正いたします。「きりぼしだいこんのいために」ではなく「きりぼしだいこんいりたまごやき」となります。

2022年 3月

お台場学園

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火	ぶたキムチどん わかたまスープ きなこミルクプリン	○	牛乳,豚肉,鶏肉,卵, わかめ,生クリーム, きな粉,寒天	米,麦,ごま油,白ごま, 油,てん粉,三温糖	キムチ,玉ねぎ,もやし, 人参,長ねぎ,にら, しょうが,えのき,白菜	塩,こしょう,醤油, 鶏がら	662 25.2 805 31.0	プリンはとくべつなかんてんでか ためました。かんてんはホロホロ とくずれるしよっかんがとくちよ うですが、きょうのかんてんはな めらかなしよっかんにかためるこ とができます。
2水	♥ココアパン♥5-1 いんげんまめのシチュー グリーンサラダ ◎りんご◎ 	○	牛乳,鶏肉,チーズ	ココアパン,油,じゃが 芋,いんげん豆,バター, 薄力粉,三温糖	人参,玉ねぎ,しょう が,小松菜,キャベツ, きゅうり,りんご	鶏がら,塩,こしょ う,米酢,醤油,から し	599 23.9 764 29.8	りんごは「あおもりけんひろさ きのうぎょうきょうどうくみあ い」のかたがたからとどきま す。あまくておいしいサンフジ というりんごです。
3木	ちらしずし なのはなのすましじる ♥フルーツポンチ♥5-1, 6-1 ↑中学校給食委員会リクエスト給食	○	牛乳,鶏肉,油揚げ, 卵,豆腐	米,上白糖,油,おふ ろ	人参,干しいたけ,かん びょう,サヤエンドウ, えのき,長ねぎ,菜の 花,バナナ,みかん缶, 黄桃缶,パイナップル	だし昆布,酒,米酢, 塩,醤油,みりん,だ し削り節	572 20.9 733 25.9	きょうは「ひなまつり」です。 おんなのこのすこやかなせい ちようとしあわせをねがってお いらいをします。ちらしずしや ハマグリのうちじるなどをい ただきます。
4金	ごはん ぶりのてりやき やさいのレモンじょうゆあえ じゃがいものみそしる	○	牛乳,ぶり,削り節,み そ,油揚げ	米,三温糖,てん粉,上白 糖,じゃが芋	しょうが,キャベツ,も やし,人参,レモン果 汁,小松菜,長ねぎ	醤油,酒,みりん	634 31.3 810 37.0	きょうのさかなは「ぶり」で す。ぶりはせいちょうするにつ れ、「イナダ」「ワラサ」「ハ マチ」「ぶり」となまえがかわ る「しゅっせうお」です。
7月	わかめごはん きりぼしだいこんのいりたまごやき ごまあえ よしのじる	○	牛乳,わかめごはん の素,ツナ,卵,削り 節,豆腐	米,油,三温糖,白ごま,黒 ごま,じゃが芋,てん粉	人参,切干し大根,キャ ベツ,もやし,小松菜, ごぼう,大根,長ねぎ	塩,酒,醤油,だし汁	590 27.4 721 34.3	よしのじるはかたくりこでとろ みをつけたしるです。むかしは くずこをつかっていた。ならけん よしのちほうでくずこが つくられていたことがなまえの ゆらいです。
8火	ごはん さけのあけぼのやき ごもくきんぴら えのきととうふのすましじる	○	牛乳,さけ,みそ,豆 腐,わかめ	米,マヨネーズ(卵なし), じゃが芋,さつま芋,こ んにやく,油,上白糖	人参,ごぼう,小松菜, えのき,長ねぎ	酒,こしょう,から し,醤油,だし削り 節,だし昆布,塩	600 28.4 715 33.4	あけぼのは、あさやけのそらの ようなあわいのこです。 「まくらのそうし」では、はる はそらがあけぼのいろにそまる ころがよいとうたっています。
9水	♥きなこあげパン♥3-1, 6-2 ツナサラダ ポトフ 【中学生のみ】 れいとうみかん	○	牛乳,きな粉,ツナ,ウ ィンナー,豚肉	コッペパン,油,上白糖, じゃが芋	キャベツ,きゅうり,人 参,もやし,玉ねぎ,ブ ロccoli,しょうが, 「中学生のみ：冷凍 みかん」	塩,醤油,米酢,こ ししょう,ペイリー フ,鶏がら	578 25.0 772 30.9	あげパンはたかいおんどのあぶ らで、さっとあげます。そとは カリカリ、なかはふわふわの しよっかんをめざしてつくりま す。
10木	ごはん ししゃものスパイスあげ おひたし ♥すきやき♥7B	○	牛乳,ししゃも,牛肉, 焼き豆腐	米,薄力粉,油,三温糖,こ んにやく	キャベツ,小松菜,もや し,人参,玉ねぎ,白菜, 長ねぎ	酒,カレー粉,だし 汁,みりん,醤油,だ し削り節	628 25.9 754 29.9	ししゃもはあたまからしっぽま でまるごとたべられます。ほね やばをつよくするカルシウムが ほうふにふくまれます。
11金	♥きつねうどん♥1-2 じゃがいものおかかあえ バナナケーキ	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,削 り節(粉),卵	うどん,油,上白糖,じゃ が芋,三温糖,バター, 薄力粉	玉ねぎ,人参,長ねぎ, キャベツ,小松菜,パナ ナ	だし汁,醤油,みり ん,食塩,だし昆布, だし削り節,ベーキ ングパウダー,バニ ラエッセンス	584 30.1 734 38.1	きつねうどんは、あまからくに たあぶらあげのつううどんて す。きつねのこうぶつがあぶら あげであることがなまえのゆら いというせつがあります。
14月	♥みそラーメン♥8A ↑中学校給食委員会リクエスト給食 ひじきとやさいのサラダ おおりのポテトビーンズ	○	牛乳,豚肉,みそ,ひじ き,大豆,青のり	中華麺,油,三温糖,じゃ が芋,てん粉	長ねぎ,にんにく,しょ うが,人参,もやし,玉 ねぎ,キャベツ,きゅう り,ホールコーン	酒,みりん,こしょ う,醤油,水,鶏がら, 豚骨,米酢,塩,食塩 り	580 23.3 748 28.8	みそラーメンはどんこつととり がらでとったスープをつくり、 あかとしる。2しゆるいのみそ をいれます。やさいはたっぷり といれます。
15火	ごはん さかなのさいきょうやき ごまずあえ かきたまじる	○	牛乳,銀だら,みそ,削 り節,豆腐,卵	米,三温糖,白ごま,上白 糖,てん粉	しょうが,もやし,小松 菜,キャベツ,玉ねぎ, 人参	みりん,米酢,醤油, だし汁,塩,こしょ う	620 27.0 810 32.3	おだいばがえんのかきたまじ るは、やく200このたまごを つかいます。からがはいらない ようにていねいに、また、じか んにまにあうすばやくわり ます。
16水	♥ビーフカレーライス♥9A キャロットドレッシングサラダ メロン 	○	牛乳,牛肉,チーズ	米,麦,油,じゃが芋,パ ター,薄力粉,はちみつ, 三温糖	しょうが,にんにく,玉 ねぎ,人参,キャベツ, 小松菜,きゅうり,メロ ン	赤ワイン,カレー粉,塩, ウスターソース,醤油, トマトピューレ,チャ ップネ,ガラムマサラ,鶏 がら,米酢,こしょう	609 19.4 789 23.1	ビーフカレーはあかワイン、 チャップネ、はちみつなどをつか いコクをだします。よくあわじ わってたべましょう。
17木	おせきはん ♥とりにくのからあげ♥2-1, 3-2, 9A ↑中学校給食委員会リクエスト給食 いそあえ おいおいすましじる	ジョア	ジョア(ストロベ リー),鶏肉,のり,豆 腐,かまぼこ	米,もち米,小豆,油,三温 糖,米粉,てん粉	しょうが,にんにく,小 松菜,キャベツ,もや し,えのき,人参,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, だし昆布	593 21.7 748 37.7	6ねんせい、9ねんせいのそつ ぎょうを「おせきはん」でおい わします。たべるところをたい せつに、こころもからだもけん こうにせいちょうできますよう に。
18金	ちゅうかどん はるさめスープ ♥れいとうみかん♥4-1	○	牛乳,豚肉,えび,い か,うずら卵,鶏肉	米,麦,油,ごま油,でん 粉,緑豆春雨	しょうが,人参,たけの こ,キャベツ,玉ねぎ, 干しいたけ,えのき,白 菜,冷凍みかん	酒,醤油,こしょう, オイスターソース, だし汁,鶏がら,塩	617 28.1 × ×	きょうのはるさめスープは 「りよくとう」というまめから できるはるさめをつかいます。 ツルツルとしたしよっかんがと くちようです。
22火	チキンライスクリームソースかけ ハニードレッシングサラダ いちごのたべくらべ 	○	牛乳,鶏肉,チーズ	米,油,薄力粉,バター, じゃが芋,はちみつ	玉ねぎ,人参,しめじ, しょうが,きゅうり,い ちご	塩,パプリカ,こ ししょう,トマト ピューレ,トマトケ チャップ,鶏がら, 米酢	600 17.8 759 20.8	6ねんせいが「ねんせいのとき、 はじめてたべたきゅうりしよは 「チキンライス」でした。それか ら1000かいじようきゅう りしよをたべています。こころに このきゅうりしよがあればうれ しいです。
23水	さくらいろごはん ハンバーグ オニオンドレッシングサラダ ♥ABCスープ♥1-1, 6-1	○	牛乳,豚肉,卵,鶏肉	米,赤米,油,パン粉,三温 糖,じゃが芋,マカロニ	しょうが,にんにく,玉 ねぎ,人参,キャベツ, きゅうり,小松菜,セロ リ	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,鶏 がら	667 26.4 819 31.6	こんねんさいごのきゅうりしよ は、にんきのABCスープです。 はるやすみもきそくだしいせ いかつをこころがけ、4がつに げんきにどうこうできるよう にしましょう。

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。 ※♥印は各クラスの「リクエスト給食」です。

お台場学園



3がつ

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。今年度もコロナ渦ということで黙食での給食時間でしたが、子供たちはルールを守り、給食をよく味わって食べていました。年度当初は苦手な食べ物に手をつけられなかった子供もいましたが、今では一口どころか丸まる完食できるようになった様子も見られます。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。残りの1か月、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。保護者の皆様、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。たくさんの方々の協力のもと無事に給食が実施できたこと、心より感謝申し上げます。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしく願いいたします。

卒業生のみなさん



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？また、日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？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できたりと「心」を豊かにする働きもします。食べることが当たり前の生活では、食事を疎かにしてしまうことや、食事が多く人々によって支えられて出来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。

3月3日 ひな祭り

女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリのお汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cm くらいの丸形のあられが親しまれています。ほかに、全国各地にさまざまなお菓子がありますので、一部をご紹介します。

地域色あふれる ひな祭りのお菓子



QY こんだてしょうかい

2がつのんだて... びのさんのチキントマト

給食室日記



2月4日 商店街コラボメニュー
地域と学校の連携強化、商店街振興を目的とし、区内飲食店自慢のメニューを「商店街コラボメニュー」として学校給食で提供しました。本校では、港区三田にあるレストラン「びのぐらーちえ」のチキンのトマト煮込みを提供しました。びのぐらーちえではチキンのトマト煮込みに雑穀ごはんパンを付けられるそうで、今回は雑穀ご飯と合わせました。コラボメニューを提供するにあたり、昨年からびのぐらーちえの方々と打ち合わせをしたり、冬休みに給食室で試作をしたりして、お店の味に近く、かつ給食に合った調理方法や使用食材で調理ができるレシピを完成させました。びのぐらーちえの方々と調理員の協力もあり、当日はお店の味に近い料理を提供することができました。子供たちもよく食べていました。コロナ渦で外食に行きにくいご時世ではありますが、時期をみてびのぐらーちえに足を運んでみてください。

1時間じっくり炒めて船色にした玉ねぎを入れました。

2月17日 お月見ゼリー

2月17日の夜中の月が満月だったこともあり、2年2組のリクエスト給食として「お月見ゼリー」を提供しました。昨年度の十三夜の日に作ったゼリーです。二つ割りの黄桃缶を満月に、ぶどうゼリーを月に見立てて作ります。子供たちからは「去年は時間が足りず、全部食べることができなかったの、ずっと楽しみにしていました。」「今日は空を見てください。」という声が聞こえました。



2月21日 親子丼

親子丼発祥の店は東京都にあるそうです。現在はすき焼きに牛肉を使いますが、明治時代は鶏肉を使っていました。お客さんがすき焼きの割り下、鶏肉、卵をごはんにかけて食べていたのを見たお店の人が考えたそうです。この日は調理員さんがひとりて500個近くの卵を割って釜に入れました。



- ＜材料＞4人分
- ・オリーブオイル(2L)
 - ・にんにく(2かけ)
 - ・玉ねぎ(1/2玉)
 - ・トマトピューレ(250g)
 - ・とりからだし(100g)
 - ・さとう(小強)
 - ・塩(小強)
 - ・オリーブオイル(適量)
 - ・とり肉(200g)
 - ・玉ねぎ(1/2玉)
 - ・ズッキーニ 緑(1/4)
 - ・ズッキーニ 黄(1/4)
 - ・赤パプリカ(1/4)
 - ・黄パプリカ(1/4)
 - ・ナス(1/2)
 - ・さやいんげん(1俵)
- ＜作り方＞
- ① にんにく・玉ねぎはスライスして油で炒め、トマトピューレを加え、沸騰したらさとう・塩を加えて最初の半分の量になるまでにつめる。
 - ② フライパンにオリーブオイルを熱し、1をきつた色になるまで、じっくりと炒める(30分くらい)
 - ③ 2にトマトピューレを加え、沸騰したらさとう・塩を加えて最初の半分の量になるまでにつめる。
 - ④ 別のフライパンにオリーブオイルを熱し、肉と野菜を炒める。
 - ⑤ 2に4を合わせ、30分程蒸し込む。

給食だよりのカラー版は学校HPよりご覧ください。→→→