










# 3がっ よていさんだて

給食目標 : 1年間の給食を振り返ろう

マークはリクエスト給食です。

お台場学園

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	たんぱく質
1水	パエリア ズ/ニッシュオムレツ ♯3-2 ♯ ひよこ豆と野菜のスープ	○	牛乳、鶏肉、いか、★えび、あさり、豚肉、★鶏卵、★牛乳、★チーズ	精白米、★バター、油、じゃが芋、ひよこ豆、レンズ豆	玉ねぎ、人参、にんにく、マッシュルーム、ピーマン、赤ピーマン、セロリ、キャベツ、しょうが	水、塩、ターメリック、白コショウ、カレー粉、パセリ、カスタード、チヂミ、コショウ、パセリ、酒、鶏がら	627 kcal 32.6 g
2木	ココア焼パン ♯2-1 ♯3-1 ♯5-1 ♯5-2 ♯7-A ♯8-B ♯ さつまいものクリームジュース ♯1-1 ♯2-1 ♯2-2 ♯ いちご	○	牛乳、豚肉、豆乳、★牛乳、★生クリーム 	★ミルクパン、油、上白糖、グラニュー糖、油、薄力粉、さつまい、★バター	人参、玉ねぎ、しめじ、しょうが、ホールコーン、いちご	ココア、水 白コショウ、鶏がら、塩、こしょう、パセリ 	602 kcal 18.8 g
3金	楳の節句 (ひなまつり) 献立 うなぎのちらし寿司 鰻汁 ♯4-2 ♯8-A ♯ ピーチゼリー ♯9-A ♯	○	牛乳、わかめごはんの素、ぶり、豚肉、みそ、油揚げ	精白米、三温糖、でん粉、油、里芋、こんにゃく	人参、干しいたけ、大根、さやいんげん、ごぼう、長ねぎ、★桃、ジュース、★白桃缶	水、酒、米酢、塩、だし削り節、みりん、薄口醤油、一味唐辛子	617 kcal 24.0 g
6月	わかめごはん ♯さざなみ ♯9-A ♯ ぶりの照り焼き 豚肉と里芋の煮物 おめぐ汁 ♯1-2 ♯さざなみ ♯	○	牛乳、豚肉、塩昆布、豆腐	精白米、玄米、油、三温糖、でん粉、ごま油、白玉粉	しょうが、エリンギ、人参、ほんしめじ、玉ねぎ、小松菜、キャベツ、もやし、かぼちゃ、大根、長ねぎ	水、醤油、酒、塩 オリーブオイル、薄口醤油	595 kcal 27.6 g
7火	豚肉の生姜炒め 塩昆布和え かぼちゃの白玉団子汁	○	牛乳、豚肉、塩昆布、豆腐	精白米、玄米、油、三温糖、でん粉、ごま油、白玉粉	しょうが、エリンギ、人参、ほんしめじ、玉ねぎ、小松菜、キャベツ、もやし、かぼちゃ、大根、長ねぎ	水、酒、塩、醤油、こしょう、鶏がら、ペーキングパウダー	703 kcal 26.5 g
8水	ミートソーススパゲッティ ♯2-1 ♯4-2 ♯ コーンポテト ♯2-1 ♯ 紅茶のケーキ ♯2-1 ♯	○	牛乳、豚肉、★チーズ、★鶏卵 	スパゲッティ、油、上白糖、じゃが芋、★バター、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、しょうが、人参、玉ねぎ、とうもろこし	塩、赤ワイン、こしょう、マツタケ、クロウダー、トマトケチャップ、トマトピューレ、トマトソース、水、ウスターソース、中濃ソース、パセリ、ペーキングパウダー、紅茶	606 kcal 21.3 g
9木	ごはん 鮭のあげほの焼き さつま揚げと野菜のうま煮 えのきと豆腐のすまし汁	○	牛乳、さけ、みそ、豚肉、さつま揚げ、豆腐、わかめ	精白米、マヨネーズ(卵なし)、油、こんにゃく、じゃが芋、三温糖	人参、しょうが、玉ねぎ、干しいたけ、さやいんげん、えのき、長ねぎ	水、酒、こしょう、からし、紙小判、醤油、だし汁、だし削り節、だし昆布、塩、薄口醤油	634 kcal 31.4 g
10金	じゃこチヤーマン マロニースープ ポークソップ ♯3-2 ♯ 	○	牛乳、豚肉、ちりめんじゃこ、鶏肉、★鶏卵、★牛乳	精白米、ごま油、油、マロニー、薄力粉、上白糖、油、グラニュー糖	にんにく、長ねぎ、人参、玉ねぎ、小松菜、しょうが、もやし	水、酒、塩、醤油、こしょう、鶏がら、ペーキングパウダー	692 kcal 25.3 g
13月	牛丼 キャベツのみそ汁 せとが	○	牛乳、牛肉、削り節、みそ、油揚げ 	精白米、玄米、油、こんにゃく、三温糖	しょうが、玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ、えのき、大根、小松菜、★せとが	水、だし汁、酒、みりん、醤油 	624 kcal 20.7 g
14火	ホットホーロー献立 鶏肉と青菜のトマトスパゲッティ コーンサラダ	○	牛乳、鶏肉、★牛乳、★鶏卵	スパゲッティ、油、上白糖、薄力粉、★バター、チヨコレート、粉糖	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶、小松菜、キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン	塩、こしょう、マツタケ、クロウダー、鶏がら、トマトケチャップ、トウモロコシ、中濃ソース、米酢、醤油、ペーキングパウダー、ココア	645 kcal 23.7 g
15水	お祝い献立 お赤飯 鶏肉の唐揚げ ♯さざなみ ♯8-A ♯8-B 機着和え お祝いすまし汁	○	★ジュリア(ストロベリー)、★ジュリア(マスカット)、鶏肉、のり、鶏肉、豆腐、かまぼこ	精白米、もち米、さざげ、★黒ごま、油、でん粉	しょうが、にんにく、小松菜、人参、キャベツ、もやし、大根、長ねぎ	水、塩、醤油、酒、みりん、だし汁、だし削り節、薄口醤油	624 kcal 20.7 g
16木	ピーチカシューアイス ♯6-2 ♯ レモンマリネ いちご 	○	牛乳、牛肉  卒業おめでとう	精白米、玄米、油、じゃが芋、★バター、薄力粉、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、大根、きゅうり、レモン、いちご	水、赤ワイン、カレー粉、塩、こしょう、ウスターソース、醤油、トマトピューレ、チヂミ、ケチャップ、クミン(粉)、オリーブオイル、カラムサラ、鶏がら、からし	602 kcal 22.4 g
17金	セサミトースト ♯1-2 ♯ ABCスーパ ♯5-1 ♯5-2 ♯6-1 ♯6-2 青のり 青のり 青のり	○	牛乳、豚肉、★えび、いか、★うずら卵、豚肉、豆腐	★食パン、★バター、油、上白糖、★白ごま、でん粉、マカロニ、じゃが芋、油	人参、キャベツ、玉ねぎ、セロリ、しょうが	塩、こしょう、鶏がら、水	684 kcal 18.6 g
20月	中華丼 チヂミ 白玉フルーツポンチ ♯7-A ♯8-A ♯8-B ♯	○	牛乳、豚肉、★えび、いか、★うずら卵、豚肉、豆腐	精白米、油、ごま油、でん粉、上白糖、白玉粉	しょうが、人参、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、干しいたけ、しめじ、もやし、キムチ、ごねぎ、みかん缶、パイナップル、★黄桃缶	水、酒、醤油、食塩、こしょう、オリーブオイル、鶏がら、塩、みりん、コチュジャン	693 kcal 32.7 g
22水	コーンバターライス ハンバーグ オニオンドレッシングサラダ 接バスタのスープ	○	牛乳、豚肉、牛肉、★鶏卵、★牛乳、ペーコン  卒業おめでとう	精白米、★バター、油、パン粉、上白糖、三温糖、マカロニ	とうもろこし、しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、もやし、セロリ	水、塩、こしょう、米酢、ウスターソース、鶏がら、トマトケチャップ、醤油、からし、鶏がら	657 kcal 27.8 g

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。

エネルギーとたんぱく質は小学校の値です。

# 3月

いつできたかな？

## 1年間の食生活を振り返ろう！！

朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しが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。今年度もコロナ禍ということで熟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い子供もいましたが、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。きつと、この1年でも心も体も大きく成長したことでしょう。残りの1か月、感染症対策を行いながら、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、ご協力をいただきありがとうございます。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、よろしくお願いいたします。

食事前に手を洗った



協力して準備できた



マナーを守って食事ができた



食べ物の節や、後事を作ってくれた人に感謝して食べた



好き嫌いをよくバランスよく食べた



よく噛んで食べた



和食を味わって食べた



行事食や郷土料理について知識を深めることができた



間食は時間と量を決めて食べることもできた



## 3月3日 ひな祭り



## 地域色あふれる ひな祭りのお菓子

- おしせん (愛知県)
- いけまんじゅう (愛知県西三河地域)
- ひちぎり (京都府)
- おり (鳥取県)
- からすみ (岐阜県)
- くじらもち (山形県)
- 金花糖 (石川県金沢市)
- うたまきもち (香川県)

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シ菓子、関西地方では直径1cm くらい丸形のあられが親しまれています。ほかにも、全国各地にさまざまなお菓子があります。

## ～給食を通して、伝えたいこと～



学校給食は、食に関する様々なことを学びます。食事のマナー、食に携わる人への感謝の心、栄養バランスの取れた食事内容や健康によい食事のとり方、食の安全や衛生に配慮した食事の準備の方法、郷土食や行事食、地域でとれる食材など、食について広く取り上げています。食の知識は生きる力です。皆さんは今、生涯健康でより良い生活を送るために、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付ける大切な時期です。食事ができることに感謝しながら、涙山のことを吸収してください。

