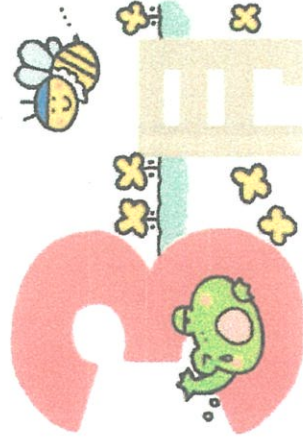


3がつよていこんだて

給食目標：1年間の給食をふりかえろう。

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	エネルギー たんぱく質
1 金	桃の節句(ひなまつり) 献立 うなぎのちらし寿司 豆腐と菜の花のすまし汁 ピーチゼリー	○	牛乳,油揚げ,うなぎ,のり,削り節, 豆腐,寒天	精白米,上白糖,★白ごま,麩	人参,干しいたけ,さやいんげん,菜 の花,★桃ジュース,★白桃缶	673 kcal 31.7 g
4 月	世界の料理～スペイン～ パエリア スパニッシュオムレツ 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, ひよこ豆,レンズ豆	精白米,★バター,油,じゃが芋	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	671 kcal 36.4 g
5 火	ココアパン いんげん豆のシチュー グリーンサラダ イチゴ	○	牛乳,★鶏肉,いんげん豆,★牛乳, ★チーズ	★ココアパン,油,じゃが芋,★バ ター,薄力粉,三温糖	人参,玉ねぎ,しょうが,小松菜,キヤ ベツ,きゅうり,いちご	651 kcal 29.9 g
6 水	梅ご飯 ぶりの照り焼き 豚肉と里芋の煮物 なめこ汁	○	牛乳,ぶり,★豚肉,みそ,油揚げ,み そ	精白米,★白ごま,三温糖,でん粉, 油,こんにゃく,里芋	梅干し,しょうが,たけのこ,人参,干 しいたけ,大根,さやいんげん,玉ね ぎ,なめこ,長ねぎ,小松菜	647 kcal 30.9 g
7 木	きつねうどん ♥1-1♥4-1♥5-1 ひじきと野菜のマヨネーズ和え 青のりビーンズポテト	○	牛乳,★鶏肉,油揚げ,ひじき,大豆, 青のり	うどん,油,上白糖,マヨネーズ(卵 なし),じゃが芋,でん粉,油	玉ねぎ,人参,長ねぎ,キャベツ,きゅ うり,とうもろこし,レモン果汁	641 kcal 26.3 g
8 金	じゃこチャーハン マロネースープ アップルパイ	○	牛乳,★豚肉,ちりめんじゃこ,★鶏 肉,★生クリーム	精白米,ごま油,油,マロニー,上白 糖,グラニュー糖,★パイシート	にんにく,長ねぎ,人参,玉ねぎ,小松 菜,しょうが,もやし,りんご	668 kcal 22.5 g
11 月	レモンシユカートースト ♥2-1♥7A♥8A ポークビーンズ パリパリサラダ ♥2-2♥3-1	○	牛乳,★豚肉,いんげん豆	★食パン,★バター,グラニュー糖, 油,じゃが芋,三温糖,フンタン皮, 油,上白糖	レモン果汁,人参,玉ねぎ,にんにく, トマト缶,キャベツ,もやし,きゅう り,ホールコーン	692 kcal 30.3 g
12 火	ぎゅうどん 牛丼 キャベツのみそ汁 せとか	○	牛乳,牛肉,削り節,みそ,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,★せとか	733 kcal 26.3 g
13 水	ごはん さけ 鮭のあけぼの焼き ごもく 五目さんぴら えのきと豆腐のすまし汁	○	牛乳,さけ,みそ,豆腐,わかめ	精白米,マヨネーズ(卵なし),じゃ が芋,さつま芋,こんにゃく,油,上 白糖	人参,ごぼう,小松菜,えのき,長ねぎ	598 kcal 24.7 g
14 木	鶏肉と青菜のトマトスパゲティ コーンサラダ バナナケーキ	○	牛乳,★鶏肉,★牛乳,★鶏卵	スパゲティ,油,上白糖,★バター, 三温糖,薄力粉	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,★バナナ	646 kcal 24.7 g
15 金	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 桜パスタのスープ	○	牛乳,★豚肉,牛肉,★鶏卵,★牛乳, ★ベーコン	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	655 kcal 28.2 g
18 月	カレーライス キャロットドレッシングサラダ メロン	○	牛乳,★鶏肉,★チーズ	精白米,米粒麦,油,じゃが芋,★バ 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	668 kcal 25.3 g
19 火	中華丼 ワンタンスープ ♥6-2♥8A フルーツポンチ ♥7A♥7B♥さざなみ中	○	★豚肉,★えび,いか,★鶏肉	精白米,米粒麦,油,ごま油,でん粉, フンタン皮,★白ごま,上白糖,白玉 粉	しょうが,人参,たけのこ,チンゲン サイ,玉ねぎ,干しいたけ,小松菜,み かん缶,パイナップル,★黄桃缶	805 kcal 32.0 g
21 木	鶏肉の唐揚げ 磯香和え すまし汁	○	牛乳,ささげ,★鶏肉,のり,★鶏肉, 豆腐,かまぼこ	精白米,もち米,★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	696 kcal 29.7 g

※アレルギー食品には記号を表示しています ※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。



令和6年2月29日

港区立小中一貫教育校

お台場学園

校長 大島 一浩

栄養士 栄養士 竿 楓

あさぼん ひ こ
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
おとす かん
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てま
ほごしや みなさま こんねんど きゅうしよくらんえい りかい
した。保護者の皆様、今年度も給食運営へのご理解、ご
きょうりよく ひ つづ ぶんしん
協力をお願いありがとうございます。引き続き、安心・
あんぜん きゅうしよく ていきよう しよくいんちがん
安全な給食を提供できるよう、職員一丸となつて
つと ねが
努めてまいりますので、よろしくお願いたします。

給食時間を
振り返ろう。

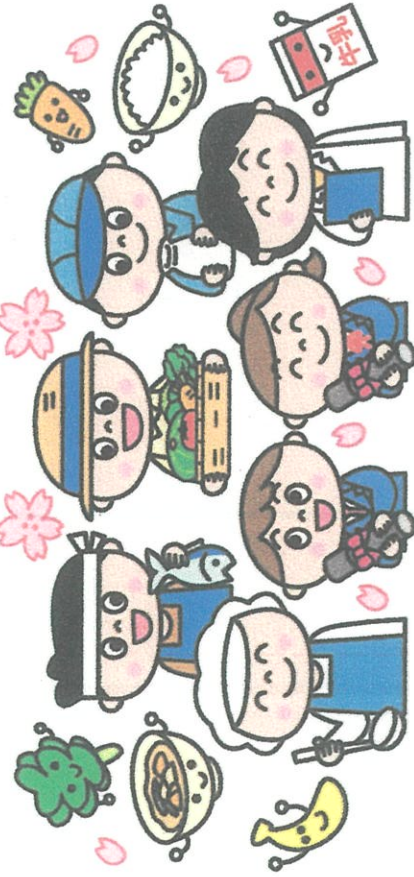
「食育」チェックシート



この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前 に手を きれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとしてきた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることでできた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p>

ご卒業おめでとうございませう



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができている。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。