

















3がっよていこんだて

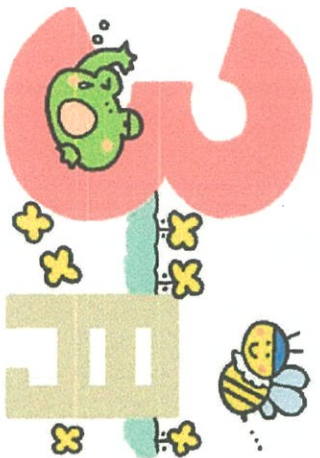
給食目標 : 1年間の給食をふりかえろう

お台場学園

日	主食	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	たんぱく質
3月	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 ビーチゼリー		牛乳, 油揚げ, うなぎ, のり, 豆腐, 寒天	精白米, 上白糖, ★白ごま, 麩 うどん, 油, 上白糖, じゃが芋, 三温糖, でん粉, ごま油	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火	きつねうどん②-1②-2②6-2 じゃがいものそぼろ煮 みそドレサラダ		牛乳, ★鶏肉, 油揚げ, ★鶏肉, いか, みそ	精白米, ヌヨネーズ(卵なし), じゃが芋, 三温糖, 芋, さつまい芋, こんにゃく, 油, 上白糖	人参, ごぼう, 小松菜, 白菜, 大豆もやし 人参, 長ねぎ, 小松菜, キヤベツ, もやし, レモン果汁	590 kcal 29.4 g
5水	ご飯 鯉のあげほの焼き 五目きんぴら 姿を変えろみそ汁		牛乳, さけ, みそ, 豆腐, 湯葉, みそ	精白米, ヌヨネーズ(卵なし), じゃが芋, 三温糖, でん粉, 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 	605 kcal 28.0 g
6木	豚キムチ丼 わかたまたまスープ きなこミルクプリン		牛乳, ★豚肉, ★鶏肉, ★鶏卵, わかめ, ★牛乳, ★生クリーム, きな粉, 寒天	精白米, 玄米, 油, こんにゃく, 三温糖	人参, キヤベツ, もやし, 小松菜, 大根 人参, キヤベツ, 玉ねぎ, しょうが, 小松菜	662 kcal 25.3 g
7金	じゃこチヤーハン ナムル フロニースープ		牛乳, ★豚肉, ちりめんじゃこ, ★鶏肉	精白米, ごま油, 油, 三温糖, ★白ごま, ヌロニースープ	にんにく, 長ねぎ, 人参, 玉ねぎ, 小松菜, もやし, きゅうり, キヤベツ, しょうが, 大豆もやし	566 kcal 20.6 g
10月	牛丼 キヤベツのみそ汁 あまおう		牛乳, 牛肉, みそ, みそ, 油揚げ	精白米, もち米, 油, 三温糖, 薄力粉, でん粉, 油	しょうが, 玉ねぎ, 長ねぎ, キヤベツ, えのき, 大根, 小松菜, いちご 人参, キヤベツ, 玉ねぎ, しょうが, 小松菜	724 kcal 25.9 g
11火	ひじきご飯 ちくわの磯部揚げ からし和え 大根と生揚げのみそ汁		牛乳, 油揚げ, ひじき, ちくわ, 青のり, 生揚げ, みそ, みそ	精白米, 油, 三温糖, 薄力粉, でん粉, 油	人参, 切干し大根, キヤベツ, もやし, 小松菜, ごぼう, 大根, 長ねぎ 人参, 玉ねぎ, しょうが, 人参, 玉ねぎ, ツツシユルム, トマト缶, 小松菜, キヤベツ, もやし, きゅうり, ホールコーン	578 kcal 21.4 g
12水	セルフイッツシムバーガー 蒸しキヤベツ ポトフ		牛乳, ホキ, ★鶏肉, ★ウインナー	★ミルクパン, 薄力粉, パン粉, 油, じゃが芋	人参, 切干し大根, キヤベツ, もやし, 小松菜, ごぼう, 大根, 長ねぎ	587 kcal 28.8 g
13木	わかめご飯 切り干し大根いりたまご焼き ごま和え 甘野汁		牛乳, わかめ, ごぼうの葉, ツナ, ★鶏卵, 豆腐	精白米, 油, 三温糖, ★白ごま, ★黒ごま, じゃが芋, でん粉	人参, 切干し大根, キヤベツ, もやし, 小松菜, ごぼう, 大根, 長ねぎ	591 kcal 27.5 g
14金	鶏肉と青菜のトastsバゲテイ コーンサラダ 粗茶のクーキ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺		牛乳, ★鶏肉, ★鶏卵	ヌバゲテイ, 油, 上白糖, ★バター, 薄力粉	人参, 切干し大根, キヤベツ, もやし, 小松菜, ごぼう, 大根, 長ねぎ	651 kcal 24.1 g
17月	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 桜パスタのヌープ		牛乳, ★豚肉, 牛肉, ★鶏卵, ★牛乳, ★ペーコ	精白米, ★バター, 油, パン粉, 上白糖, 三温糖, ヌカロニ	人参, 切干し大根, キヤベツ, もやし, 小松菜, ごぼう, 大根, 長ねぎ	630 kcal 27.6 g
18火	シヨア 赤飯 鶏肉の唐揚げ 磯香和え すまし汁		★シヨア(ヌスカット), ささげ, ★鶏肉, ★鶏卵, のり, ★鶏肉, 豆腐, かまぼこ	精白米, もち米, ★黒ごま, でん粉, 油	人参, 切干し大根, キヤベツ, もやし, 小松菜, ごぼう, 大根, 長ねぎ	576 kcal 23.5 g
19水	中華丼 チゲスープ フルーツヨーグルト		牛乳, ★豚肉, ★えび, いか, ★うずら卵, ★豚肉, 豆腐, ★ヨーグルト	精白米, 油, ごま油, でん粉, 上白糖	人参, 切干し大根, キヤベツ, もやし, 小松菜, ごぼう, 大根, 長ねぎ	630 kcal 29.6 g
21金	ポーカカレーライス キヤロットピッツングサラダ ヌクメロン		牛乳, ★豚肉, レンズ豆, ★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	人参, 切干し大根, キヤベツ, もやし, 小松菜, ごぼう, 大根, 長ねぎ	652 kcal 21.4 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。1～3月にかけて全学級のリクエスト給食を実施します。





令和7年2月28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 竿 楓

朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じます。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年で心も体も大きく成長したことでしう。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。

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！



もうすぐ春休み！



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて体調を整えておきましょう。

春の行事と行事食

3月3日 ひなまつり はまぐりの潮汁 ひもち	3月20日ごろ 春分の日 (春のお彼岸) ぼたもち	桜開花のころ お花見 花見団子 行楽弁当
---------------------------------	---------------------------------	-------------------------------

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べます。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労法、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。

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。たくさんの方々のご協力のおかげで無事に給食を提供できたこと、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、よろしくお願いたします。