

3月献立表



清瀬市立芝山小学校
令和6年2月28日(水)
校長 寺井 俊敬
栄養教諭 町田 歩乃香

※天候等の都合により、食材が変更になる可能性があります。

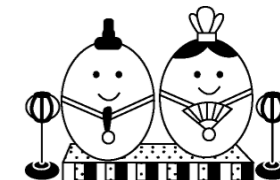
日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	★桃の節句メニュー★ ご飯 鱈のゆずみそ焼き おかかあえ すまし汁 ピーチかん 牛乳	さわら 白みそ 糸削り 絹ごし豆腐	生わかめ 粉寒天 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 花麩	サラダ油	ほうれん草 にんじん	ゆず はくさい もやし ねぎ 桃ジュース 白桃缶	631 kcal 27.5 g 15.2 g 1.7 g
4 月	ごまご飯 ピリから肉じゃが きのこ汁 牛乳	豚肩肉 絹ごし豆腐 油揚げ	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖 でんぷん	白いりごま サラダ油	にんじん さやいんげん 小松菜	玉葱 しめじ えのきたけ	626 kcal 22.5 g 17.0 g 1.5 g
5 火	四川豆腐丼 ワンタンスープ ヨーグルトかん 牛乳	木綿豆腐 豚モモ肉 豚肩肉	粉寒天 牛乳(調理用) 生クリーム プレーヨーグルト 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 でんぷん ワンタン	サラダ油 ごま油	にんじん チンゲン菜	玉葱 たけのこ水煮 干椎茸 生姜 にんにく もやし ねぎ レモン	687 kcal 26.2 g 21.3 g 1.7 g
6 水	スパゲティーミートソース グリーンサラダ お茶ケーキ 牛乳	大豆 豚モモ肉 たまご	粉チーズ 生クリーム 牛乳(飲用)	スパゲティ 上白糖 米粉 薄力粉 粉糖	サラダ油 ごま油 有塩バター	にんじん トマトピューレ	生姜 にんにく 玉葱 エリンギ キャベツ きゅうり もやし	716 kcal 27.8 g 25.9 g 2.3 g
7 木	ご飯 さばの塩焼き 和風あえ けんちん汁 牛乳	さば ツナ水煮 木綿豆腐	生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 こんにゃく さといも	サラダ油 ごま油	にんじん	生姜 キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	627 kcal 28.8 g 19.7 g 1.7 g
8 金	シーフードピラフ 青のりビーンズポテト 星の Pasta サラダ いちご 牛乳	いか 冷凍むきえび 冷凍ほたて貝柱 大豆	青のり 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん じゃがいも パスタ 上白糖	サラダ油 揚げ油	にんじん	玉葱 きゅうり 冷凍ホウレンソウ いちご	636 kcal 25.1 g 14.7 g 1.3 g
11 月	★平和の日メニュー★ 湯炊きご飯 焼きししゃも キャベツの即席漬け すいとん 牛乳	鶏モモ肉 油揚げ	ししゃも 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 さといも 薄力粉	サラダ油 白いりごま	にんじん	キャベツ きゅうり 生姜 ねぎ しめじ ごぼう だいこん	630 kcal 27.5 g 16.5 g 1.7 g
12 火	きなこ揚げパン クリームシチュー ツナサラダ 牛乳	きな粉 鶏モモ肉 ツナ水煮	牛乳(調理用) 生クリーム 牛乳(飲用)	ツイストパン 上白糖 じゃがいも 薄力粉	揚げ油 サラダ油 有塩バター	にんじん	玉葱 きゅうり キャベツ	596 kcal 20.9 g 31.5 g 1.9 g
13 水	高野豆腐ご飯 たまご焼き 磯あえ 五目味噌汁 きよみオレンジ 牛乳	豚ひき肉 凍り豆腐 たまご 油揚げ 赤みそ 白みそ	きざみのり 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 じゃがいも	サラダ油	にんじん 小松菜	干椎茸 キャベツ えのきたけ しめじ 冷凍ホウレンソウ はくさい ねぎ きよみオレンジ	634 kcal 27.9 g 20.4 g 2.1 g
14 木	カレーライス 海藻サラダ いちご 牛乳	豚肩肉 レンズ豆	海藻ミックス 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 米粉	サラダ油 ごま油	にんじん トマトピューレ	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり いちご	675 kcal 21.1 g 15.5 g 1.8 g
15 金	味噌ラーメン ジャンボぎょうざ サイダーボンチ 牛乳	豚モモ肉 赤みそ 豚ひき肉	牛乳(飲用)	蒸し中華めん ぎょうざの皮 薄力粉 サイダー	ごま油 サラダ油 白すりごま 揚げ油	にんじん にら	にんにく 生姜 もやし ねぎ 玉葱 キャベツ 冷凍ホウレンソウ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	705 kcal 25.6 g 23.4 g 3.1 g

日	献立名	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		I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
18 月	★お祝いメニュー★ 鯛めし 鶏の唐揚げ キャベツと小松菜のおひたし 豚汁 お楽しみデザート 牛乳	真鯛 鶏モモ肉 糸削り 豚肩肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上新粉 でんぷん じゃがいも こんにゃく お楽しみデザート	揚げ油 サラダ油	小松菜 にんじん	生姜 にんにく キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	711 kcal 30.8 g 15.7 g 2.7 g

<3月の献立について>

1日 桃の節句メニュー

3月3日はひな祭りです。ひな祭りには、ひしもち・ひなあられ・白酒・はまぐりの潮汁などを食べます。ひしもちは、3色に分かれています。白は雪、緑は若草、ピンクは桃の花を表し、冬が去って春になっていることを意味しています。ひし形は心臓の形を表していて、子供たちが丈夫に暮らせるようにという願いも込められています。給食では、桃の節句にちなんで、「ピーチかん」を出します。



11日 平和の日メニュー

3月10日は「東京都平和の日」です。1945年3月10日に東京大空襲が起きたことから、犠牲者を追悼し、平和を願う日として定められました。「すいとん」は、食糧難の時代に食べられていた料理ですが、当時は給食のようにたくさんの食材は使えませんでした。毎日食事ができることに感謝し、大切にいただきます。



18日 卒業・進級お祝いメニュー

3月18日は、今年度最後の給食です。卒業・進級のお祝いメニューとして、「鯛めし」と「お楽しみのデザート」を出します！この1年の給食を振り返りながら、ぜひよく味わって食べてほしいと思います。



<青のりビーンズポテトのレシピ> (3/8の給食より)

*給食では、乾燥大豆をゆでたものを使いますが、ご家庭でも手軽に作れるよう、水煮(または蒸し)大豆を使ったレシピを紹介します！



○材料○ (4人分)

水煮(蒸し)大豆 100g
片栗粉 10g
揚げ油 適量
じゃがいも 180g
塩 少々
青のり 2g

○作り方○

- 1 大豆は水気をよくふいてから、片栗粉をまぶして揚げる
- 2 じゃがいもはさいの目切りにして、素揚げする
- 3 大豆とじゃがいもに塩・青のりをふって混ぜたら完成！