



3月献立予定表



2022年 3月

文京区立大塚小学校

日	主食	牛乳	おかず	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 脂質
1 火	チキンクリームライス	○	ハニートレッシング サラダ	牛乳、鶏肉、ベーコン 生クリーム	精白米、調合油、有塩バター 薄力粉、じゃがいも はちみつ	玉ねぎ、マッシュルーム パセリ、ホールコーン にんじん、キャベツ、きゅうり	692 kcal 20.7 g 24.1 g
2 水	焼きカレーパン	○	BLTスープ ポテトサラダ	牛乳、豚肉、ベーコン、ハム	コッペパン、調合油、薄力粉 パン粉、じゃがいも、砂糖	にんにく、しょうが、セロリ 玉ねぎ、にんじん、枝豆 ホールトマト、ぶなしめじ レタス、トマト、パセリ	612 kcal 23.2 g 23.6 g
3 木	洋風ちらし寿司 ひなまつり	○	にゅうめん入りすまし汁 ももゼリー	牛乳、たまご、ハム、焼きのり 鶏肉、飾りかまぼこ てんぐさ	精白米、砂糖、こんにゃく 白ごま、そうめん、でんぶ ん	にんじん、きゅうり 赤ピーマン、さやえんどう こまつな、ネクター、もも	609 kcal 21.1 g 13.6 g
4 金	ジャージャー麺	○	オニオンスープ マラーカオ	牛乳、豚肉、赤みそ、ベーコン たまご、生クリーム	蒸し中華めん、調合油、砂糖 ごま油、でんぶん、薄力粉 白ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ 人参、もやし、にんじん パセリ	698 kcal 28.1 g 28.1 g
7 月	ねぎ豚塩だれ丼	○	さといもの味噌汁 いちごヨーグルト	牛乳、豚肉、赤みそ 油揚げ、ヨーグルト	精白米、ごま油、白ごま でんぶん、こんにゃく 里芋、砂糖	長ねぎ、にんにく、玉ねぎ もやし、にら、レモン ごぼう、だいこん、こまつな いちご	687 kcal 27.1 g 21.3 g
8 火	スパゲッティミートソース お誕生日給食	○	いろいろお豆の スパイススープ	牛乳、豚肉、チーズ ひよこまめ、レンズまめ ベーコン	スパゲッティ 調合油、薄力粉	にんにく、しょうが、セロリ にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ マッシュルーム ホールトマト、パセリ	676 kcal 26.8 g 19.9 g
9 水	高野豆腐のそぼろご飯	○	沢煮わん きんととき豆煮	牛乳、鶏肉、高野豆腐 豚肉、豆腐、いんげんまめ	精白米、調合油、砂糖	にんじん、グリーンピース しょうが、ごぼう、ぶなしめじ 長ねぎ、こまつな	658 kcal 27.5 g 18.7 g
10 木	麦ご飯 和食の日	○	寒さばの塩焼き 肉豆腐 春雨サラダ	牛乳、まさば、豚肉、豆腐	精白米、押麦、調合油 こんにゃく、砂糖、小町麩 はるさめ、ごま油	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ もやし、きゅうり	709 kcal 29.8 g 23.5 g
11 金	ナンピザトースト	○	白菜と肉団子のスープ りんご	牛乳、ベーコン、まぐろ缶詰 チーズ、豚肉	ナン、調合油、でんぶん はるさめ	にんにく、玉ねぎ マッシュルーム、ピーマン ホールトマト、しょうが、長ねぎ はくさい、にんじん、小松菜、りんご	613 kcal 27.9 g 27.5 g
14 月	ししじゅうしい	○	白身魚の変わりソース イナムドウチ	牛乳、豚肉、刻み昆布 メルルーサ、豚肉、生揚げ 白みそ	精白米、押麦、調合油 でんぶん、砂糖、こんにゃく	にんじん、玉ねぎ、だいこん さやえんどう、長ねぎ	699 kcal 26.9 g 29.8 g
15 火	かしわパン セルフサンドの日	○	手作りソーセージ 鶏肉のトマトシチュー	牛乳、豚肉、鶏肉	ショートニングパン、パン粉 砂糖、でんぶん、調合油 じゃがいも、有塩バター 薄力粉	玉ねぎ、にんにく、セロリ パセリ、にんじん さやいんげん	678 kcal 29.6 g 33.1 g
16 水	ちゃんこうどん	○	コロッケ ぼんかん	牛乳、豚肉、たまご	冷凍うどん、ごま油、焼きふ こんにゃく、調合油 じゃがいも、マッシュポテト 薄力粉、パン粉	にんじん、ごぼう、だいこん 長ねぎ、こまつな、玉ねぎ ぼんかん	645 kcal 25.6 g 23.1 g
17 木	五穀ご飯	○	すき焼き風煮物 磯あえ	牛乳、豚肉、焼きのり	精白米、押麦、きび 調合油、こんにゃく じゃがいも、砂糖、小町麩	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ 長ねぎ、ほうれんそう、もやし キャベツ	648 kcal 23.1 g 15.4 g
18 金	ミックスピラフ	○	スパニッシュオムレツ コーンスープ	牛乳、鶏肉、ベーコン たまご	精白米、有塩バター、調合油 じゃがいも、砂糖 コーンスターチ	にんにく、玉ねぎ、にんじん ホールコーン、ピーマン ホールトマト クリームコーン、パセリ	698 kcal 23.9 g 27.7 g
22 火	キムチチャーハン 6年生リクエスト	○	ジョア かきたま汁 もちっこ春巻き グレイプゼリー	ヨーグルト(ドリンクタイプ) 豚肉、たまご プロセスチーズ、ベーコン てんぐさ	精白米、押麦、調合油 でんぶん、春巻きの皮 もち、薄力粉、砂糖	長ねぎ、にんじん、白菜キムチ ピーマン、こまつな えのきたけ、ぶどうジュース	703 kcal 22.8 g 15.7 g
23 水	お赤飯 記念給食	○	きんめだいの生姜煮 かぼちゃの天ぷら すまし汁 フルーツサイダー寒天	牛乳、ささげ、きんめだい 板なしかまぼこ、寒天	精白米、白ごま、砂糖 薄力粉、コーンスターチ 調合油	しょうが、長ねぎ、黄桃、洋梨 かぼちゃ	697 kcal 24.0 g 13.9 g

給食豆知識

大豆や金時豆、黒豆など豆には本当に栄養がいっぱい!

たんぱく質
畑のお肉といわれ、成長期
の体を作ります。

ミネラル
ビタミンB1、鉄、マグネシウムは
血管を強くし、体調を整えます。



食物せんい
おなかの調子をととのえます。

カルシウム
成長期に特に必要です。
骨や歯をじょうぶにします。



令和4年3月1日
 文京区立大塚小学校
 校長 田村 純子
 栄養士 鈴木 真奈美

チェックしてみよう **1** ねんかん **1** 年間の **た** 食べ方 **かた** ふいかえろう

1 食事の前に、机の整理と手洗いをきちんとしましたか？

机の上の、食事に不要なものを整理しておきましょう。ふきんなどで水拭きし、きれいにすることも大切です。

手はいろいろなものに触れるので、細菌やウイルスが、たくさんついています。手を洗わないで食事をすると、口から細菌が体内に入り、病気の原因になります。しっかり洗いましょう。

2 よくかんで食べましたか？

よくかんで食べると、肥満の予防につながります。歯並びをよくし、むし歯を防ぎます。よくかむことで、食べ物の消化も良くなり、脳の働きが良くなるので、一口食べたら 30 回くらいかむことがおすすめです。やわらかい食べ物だけでなく、食物せんいの多い、かみごたえのあるものもすすんで食べましょう。

3 感謝の気持ちをもって「あいさつ」ができましたか？

私たちが何気なく毎日食べている食べ物は、もとはすべて生きていたものです。人間は大切な「命」をいただいて生きています。

「いただきます」には、命への感謝の気持ちも込められています。

また、手軽に買える現代では忘れられがちですが、食事をいただくときは、その一皿にかけられた気持ちや苦勞を考えながら、「ごちそうさま」を言いましょう。

4 マナーを守って食べましたか？

お茶わんなどを置いたまま食べるなど、前かがみの姿勢で食事をとると、消化が悪くなります。背筋を伸ばし、姿勢をよくして食べましょう。

汁物以外は、食器に口をつけ、かきこむように食べると早食いのもとになり、見た目もよくありません。また、口に物を入れたまましゃべらず、よくかんできちんと飲み込んでからお話するようにしましょう。

はしを上手に使えることもとても大切です。上のはしの持ち方は、鉛筆と同じなので、はしづかいが上達すると、字を上手に書けることにもつながります。

卵のサイズ

卵のサイズは、SS・S・MS・M・L・LLの6種類に分類されます。スーパーなどではMサイズ(58g以上64g未満)とLサイズ(64g以上70g未満)をよく見かけます。確かにそれぞれ見るからに大きさは違いますが、じつはこの違いのほとんどは白身の量なのです。黄身の大きさはそれほど変わらず、大きい卵ほど白身の量が多くなります。ですから、白身を泡立てるなど多く使用したいときは大きい卵、黄身だけ使用したいときは小さい卵といったふうに使い分けるといいですね。

もったいないよ! 食べ残し

現在、日本では食品の廃棄や食べ残しが大変な問題です。農林水産省の2018(平成30)年度の推計によると、食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」の量は、1日1人あたり約130gで、これは茶わん1杯分のごはんの量になります。自分に適切な量をとり、食べ残しを減らすと生ゴミの減少にもなり、限られた資源も大切にできます。これは地球環境に優しい食べ方にもつながります。食べ物を大切にすることをいつも持っていてほしいですね。

