

給食のこんだて表



令和5年度 文京区立青柳小学校

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 脂質 食塩相当量
1 金	五目ちらし寿司		とり肉,油揚げ,たまご	米,砂糖,油	人参,れんこん,なばな,甘酢しょうが	618 kcal
	吉野汁		とり肉	でんぷん	大根,人参,小松菜	24.4 g
	パインゼリー		粉寒天	砂糖	パインジュース	20.7 g
						1.5 g
4 月	ご飯			米		660 kcal
	豆腐入りハンバーグ(玉ねぎソース)		ぶた肉,豆腐,たまご	油,パン粉	玉ねぎ,レモン	25.2 g
	青のりポテト		あおのり	油,じゃが芋		22.3 g
	みそ汁		わかめ,赤みそ,白みそ		キャベツ	2.4 g
5 火	ジャージャー麺		ぶた肉,赤みそ,八丁みそ	中華めん,油,砂糖,でんぷん,ごま油	人参,もやし,小松菜,しょうが,にんにく,玉ねぎ	608 kcal
	大根とわかめのスープ		わかめ	ごま油	長ねぎ,にんにく,しょうが,大根	25.0 g
						22.9 g
						2.7 g
6 水	ひじきご飯		ひじき,とり肉,油揚げ	米,油,砂糖	人参,えのきだけ	637 kcal
	鮭フライ		さけ	薄力粉,パン粉,油		26.2 g
	具だくさんみそ汁		とり肉,赤みそ,白みそ	でんぷん	大根,玉ねぎ,人参	23.6 g
						2.2 g
7 木	ポテトチーズドッグ		ベーコン,チーズ	ミルクパン,油,じゃが芋	玉ねぎ,コーン	631 kcal
	ミネストローネスープ		とり肉,レンズ豆	油,砂糖,ABCマカロニ	にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ,トマト	24.2 g
	オレンジ寒天		粉寒天	砂糖	オレンジジュース,レモン	21.7 g
						2.5 g
8 金	ご飯			米		600 kcal
	鶏のてり焼き		とり肉	砂糖,油	しょうが	23.0 g
	油揚げと野菜のあえもの		油揚げ	ごま油,砂糖	キャベツ,小松菜,人参,しょうが	20.0 g
	みそ汁		わかめ,赤みそ,白みそ	じゃが芋	玉ねぎ	2.1 g
11 月	チキンとツナのピラフ		とり肉,ツナ(まぐろ)	米,バター,油	人参,にんにく,玉ねぎ,コーン,さやいんげん	604 kcal
	じゃがたまスープ		ベーコン,たまご	じゃが芋,でんぷん	玉ねぎ,キャベツ	21.6 g
	チーズ入りサラダ		チーズ	オリーブ油,砂糖	キャベツ,人参,玉ねぎ	23.6 g
						2.4 g
12 火	みそラーメン		ぶた肉,赤みそ,白みそ	中華めん,油,ラード,でんぷん,ごま油	玉ねぎ,人参,キャベツ,もやし,にんにく,しょうが,長ねぎ	639 kcal
	フルーツポンチ		粉寒天	砂糖	みかん,もも,パイン,レモン	24.0 g
						18.6 g
						2.9 g
13 水	ご飯			米		631 kcal
	五目玉子焼き		とり肉,たまご	油,砂糖	玉ねぎ,人参,小松菜	24.1 g
	野菜のごまあえ			砂糖,白ごま	キャベツ,人参	22.2 g
	さわにわん		ぶた肉,油揚げ	油	人参,大根	2.0 g
14 木	わかめご飯		炊き込みわかめ	米		672 kcal
	肉じゃが		ぶた肉	油,こんにゃく,じゃが芋,砂糖	玉ねぎ,人参,さやいんげん	23.5 g
	ミルクプリン		粉寒天,牛乳	砂糖		17.7 g
						1.9 g
15 金	高菜チャーハン		とり肉	米,ごま油	人参,にんにく,玉ねぎ,たかな漬	614 kcal
	ワンタンスープ		とり肉	でんぷん,ワンタンの皮,ごま油	人参,もやし,長ねぎ	22.4 g
	パンサンスー			春雨,砂糖,油,ごま油	キャベツ,人参	21.7 g
						2.7 g
18 月	ココア揚げパン			ミルクパン,米ぬか油,砂糖		629 kcal
	肉団子と春雨のスープ		とり肉,豆腐	でんぷん,春雨,ごま油	しょうが,人参,白菜,小松菜,長ねぎ	21.6 g
	しゅわしゅわボンチ		粉寒天	砂糖	みかん,パイン,レモン	23.4 g
						2.4 g
19 火	チキンカレー		とり肉	米,油,じゃが芋,バター,薄力粉	玉ねぎ,しょうが,にんにく,人参	672 kcal
	和風サラダ			ごま油,砂糖	キャベツ,人参	23.2 g
						21.6 g
						2.1 g
21 木	お赤飯		ささげ	米,もち米,ごま		640 kcal
	鮭の塩焼き		さけ			26.7 g
	野菜のしょうが風味あえ			ごま油,砂糖	キャベツ,小松菜,人参,しょうが	21.4 g
	すまし汁		かまぼこ		大根,人参	2.6 g
	ほうじ茶プリン		牛乳,生クリーム,粉寒天	砂糖		

◆献立は、学校行事や食材料購入等の都合により、変更することがあります。 マークは、6年生の「もう一度食べたい給食」で上位だった献立です。

◆献立名と同じ行に書かれている食材が、その献立で使う食材です。横にご覧ください。

給食だより



令和6年3月
文京区立青柳小学校
校長 村上 律子
栄養士 渡辺 麻子

まだまだ寒い日が続いていますが、お店をのぞいてみると、春のおとずれを感じさせる食べ物が少しずつ並び始めています。四季がはっきりしている日本は、魚や野菜、果物などの食品や、行事に合わせた献立で、四季を楽しむことができます。

ふきのとう、新玉ねぎ、菜ばななど、春野菜が持つ「苦み」や「えぐみ」「みずみずしさ」は、寒い季節に耐えた体をすっきり目覚めさせてくれそうです。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあるので、春野菜を上手に取り入れて元気な体を保ちましょう。給食でも、新玉ねぎや菜ばななどを使います。



青柳小6年生の「もう一度食べたい給食」結果発表！

主食部門

- 第1位: ココア揚げパン
- 第2位: みそラーメン
- 第3位: ジャージャーめん



おかず部門

- 第1位: 肉団子と春雨のスープ
- 第2位: チーズ入りサラダ
- 第2位: 鮭フライ
- 第2位: 鮭の塩焼き
- 第2位: 青のりポテト



デザート部門

- 第1位: しゅわしゅわポンチ
- 第2位: フルーツポンチ
- 第3位: ほうじ茶プリン



毎年恒例の、6年生の選ぶ『もう一度食べたいアンコール給食』の結果は、このメニューに決まりました。

今年はなんとおかず部門の1位は、栄養士が一番好きなメニューの『肉団子と春雨のスープ』でした！選んでくれた人、本当にありがとうございます！おかず部門の2位は同数で4メニューも重なったため、全部入れてみました。チーズ入りサラダは全校のリクエスト給食にも入ってきた人気のメニューです。

主食部門は、例年、みそラーメンが不動の1位でしたが、今年は『ココア揚げパン』になりました。青柳小の揚げパンは、本当にさっとしか揚げていないため、油っぽくなく大人も胃もたれせずに食べられる美味しい揚げパンです。調理さんの揚げる人、手早くココア砂糖とからめる人との息の合った美しい連携プレーが美味しい揚げパンを作っています。

デザート部門の1位は、今年も不動の1位の『しゅわしゅわポンチ』でした。3位の『ほうじ茶プリン』も青柳小では人気のメニューになってきています。濃い目に煮出したほうじ茶液と牛乳、生クリームなどを合わせて作ります。ほんのり香ばしい香りの美味しいデザートです。

そのほか、1位～3位までには入らなかったけれど人気の高かったメニューや、どうしても食べておきたいという思いを強く感じたメニューはできるだけ入れてみました。



栄養士のつぶやき ～ココア揚げパンについて～

リクエスト1位のココア揚げパン。ほろ苦くココアのいい香りがする美味しい揚げパンです。栄養士の私も調理さんも好きなメニューです。ただココアをまぶす担当になった調理さんは、揚げパンを作るならきな粉揚げパンの方がいいな…と思っています。

というのも、ココアの粒子はとても細かく、マスクを2重にしても、呼吸とともにマスクを通り抜けて口や鼻の中にココアパウダーが入ってきてしまい、ココア砂糖をまぶす担当の調理さんは、調理作業後はマスクの中がココアまみれに…。もちろん、白衣もエプロンも作業台もココアまみれ。掃除も大変ですが、それでも、揚げパンが大好きなみんなのために、今月も頑張ってココア揚げパンを作ります。