



3月献立予定表



文京区立大塚小学校

2024年 3月

日	献立名	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
1 金	タコライス	○	豚肉	精白米, 調合油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, 人参, ピーマン, キャベツ	603 kcal
	レタススープ		ベーコン		しょうが, ぶなしめじ, にんじん, レタス パセリ	23.9 g
						21.9 g
4 月	ちらし寿司★ひなまつり献立	○	ひじき, たまご, 焼きのり	精白米, 砂糖, 白ごま, 調合油	にんじん, かんぴょう, れんこん, えだまめ	604 kcal
	白身魚の変わりソース		ホキ	でんぶん, 調合油, 砂糖	玉ねぎ	24.6 g
	水菜のスープ		鶏肉		しょうが, にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ みずな	23.7 g
5 火	レモンシュガートースト	○		食パン, 有塩バター, 砂糖	レモン	638 kcal
	冬野菜のクリーム煮		ベーコン, 鶏肉, 牛乳, 生クリーム	調合油, じゃがいも, 有塩バター 薄力粉	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム かぶ, はくさい, ブロッコリー	21.5 g
	コールスローサラダ			調合油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし 玉ねぎ	33.4 g
6 水	親子丼(おやこどん)	○	鶏肉, たまご	精白米, 調合油, しらたき, 砂糖	玉ねぎ, えのきたけ, グリンピース	592 kcal
	のっぺい汁		鶏肉, 豆腐, 油揚げ	じゃがいも, こんにゃく, でんぶん	ごぼう, にんじん, だいこん	23.3 g
						22.3 g
7 木	炒めそばの五目あんかけ	○	豚肉, いか	調合油, むし中華めん, 砂糖 でんぶん, ごま油	にら, 玉ねぎ, もやし, はくさい	683 kcal
	マーラーカオ		たまご, 生クリーム	薄力粉, 砂糖, 調合油, 白ごま		24.3 g
						25.3 g
8 金	ひじきチャーハン	○	豚バラ, ひじき	精白米, 押麦, 調合油, 白ごま	にんにく, パセリ	612 kcal
	中華コーンスープ		たまご	でんぶん	玉ねぎ, にんじん, クリームコーン	17.6 g
	カフェオレゼリー		てんぐさ(角寒天), 牛乳	砂糖	インスタントコーヒー	23.9 g
11 月	ご飯 ★和食の日	○		精白米		696 kcal
	ししゃもの天ぷら		ししゃも(生干し), たまご	薄力粉, コーンスターチ, 調合油		23.9 g
	じゃがいもの金平			じゃがいも, 調合油, こんにゃく 砂糖, 白ごま	ごぼう, にんじん	27.0 g
	みそ汁	カットわかめ, 赤みそ	じゃがいも	だいこん		
12 火	シンガポールチキンライス	○	鶏肉	米, 有塩バター	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン 赤ピーマン, 黄ピーマン, りんご	601 kcal
	ひよこ豆入り野菜スープ		ベーコン, 鶏肉, ひよこ豆	調合油, じゃがいも	セロリー, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ	25.1 g
	★誕生日給食					22.3 g
13 水	おつきりこみ	○	豚肉, 油揚げ	冷凍ほうとう, 調合油, こんにゃく	にんじん, ごぼう, だいこん, ぶなしめじ はくさい, 西洋かぼちゃ, 長ねぎ, こまつな	621 kcal
	鬼まんじゅう			さつまいも, 薄力粉, 砂糖, 上新粉		21.3 g
						19.4 g

14 木	ジャンバラヤ	○	鶏肉	精白米, 有塩バター, 調合油	にんにく, 玉ねぎ, ピーマン, 赤ピーマン ホールトマト	604 kcal
	ポークビーンズ		ひよこ豆, 豚肉, ベーコン	調合油, じゃがいも	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん ホールトマト	22.0 g
	花野菜サラダ			調合油, 砂糖	カリフラワー, にんじん, ブロッコリー ホールコーン, 玉ねぎ	22.0 g
15 金	中華丼(ちゅうかどん)	○	いか, 豚肉	精白米, でんぶん, 調合油, ごま油	しょうが, 長ねぎ, にんじん, 玉ねぎ キャベツ	606 kcal
	春雨スープ		豚肉	緑豆はるさめ, ごま油	にんじん, 長ねぎ, こまつな	19.8 g
						23.3 g
18 月	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン, 調合油, 砂糖		600 kcal
	ポトフ		豚肉, ベーコン	調合油, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, セロリー	22.1 g
	マカロニサラダ			ツイストマカロニ, 調合油 マヨネーズ(卵無し)	きゅうり, にんじん, 赤ピーマン, 黄ピーマン	30.2 g
19 火	ジョア	ジョア	ヨーグルト(ドリンクタイプ)			699 kcal
	カレーライス		豚肉	精白米, 調合油, じゃがいも 有塩バター, 薄力粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん りんご	24.0 g
	ハートレッシング サラダ			じゃがいも, はちみつ, 調合油	ホールコーン, にんじん, キャベツ, きゅうり	27.0 g
	なめらかプリン		牛乳, 生クリーム, たまご	砂糖		
21 木	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	精白米		637 kcal
	ブリの照り焼き		ぶり	砂糖	しょうが	28.3 g
	キャベツの磯和え・豚汁		焼きのり	砂糖	こまつな, にんじん, キャベツ	20.9 g
	サイダー寒天		豚肉, 白みそ, 赤みそ	調合油, じゃがいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, 長ねぎ	
	★6年生が考えた給食		寒天	砂糖	黄桃(缶), みかん(缶), りんご(缶)	

はる
く
春が来る!

た
はな
さが
食べられる花、探そうよ

食べられる花
知っていましたか?

みょうが

ふきのとう

な
はな
菜の花

ブロッコリー
カリフラワー



ショウガ科の植物です。
夏から秋にかけてその茎の
根本につく花のつぼみが
ミョウガです。



ふきの花のつぼみを食べま
す。
ふきのとうが伸びて 花が咲
くと、今度は地下茎から葉が
別にのびてきます。
その茎も食べます。



アブラナの花のつぼみや穂
先の茎を食べます。
咲き始めの小さな花びらも
食べられます。
ビタミンAやビタミンCが
たっぷりです。



どちらも花のつぼみを食
べます。カリフラワーはブロッ
コリーが突然変異で白くなった
ものです。

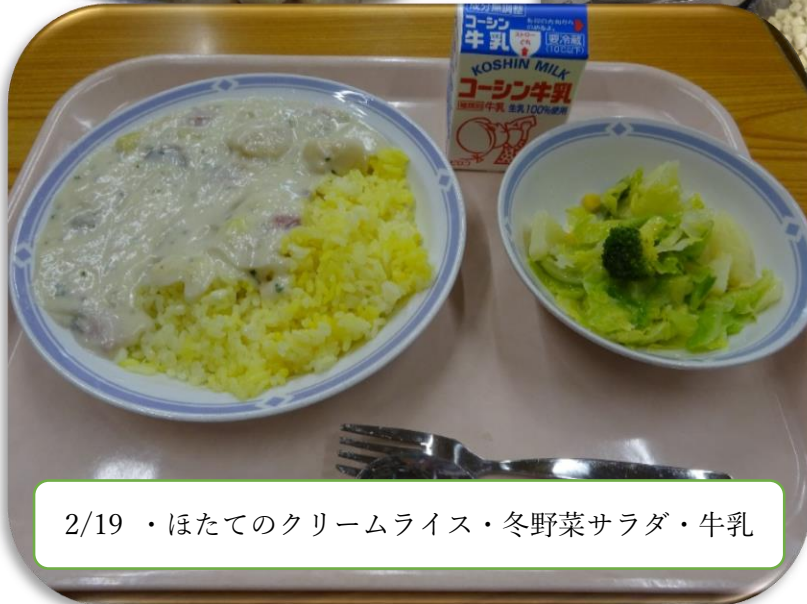


令和6年 2月29日
 文京区立大塚小学校
 校長 田村 純子
 栄養士 鈴木 真奈美

北海道産ほたて を使った給食を食べました！



北海道 八雲町産のホタテ貝が大塚小に届きました。教職員も子供たちも海の幸に感謝して、おいしくいただきました。この日の残食はほとんどありませんでした！



2/19 ・ほたてのクリームライス・冬野菜サラダ・牛乳



3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物があります。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし