

[3月献立予定表]



2021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月	ハヤシライス	○	何でも千切りサラダ りんご	牛乳, 豚肉	精白米, 押麦, 調合油, じゃがいも バター, 薄力粉, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ にんじん, セロリ ホールトマト, グリンピース だいこん, キャベツ きゅうり, レモン, りんご	679 kcal 19.4 g 18.3 g
2火	豚肉とごぼうの たきこみご飯	○	鮭の照り焼き ごまお浸し 豚汁	牛乳, 豚肉, さけ, 豚肉 白みそ, 赤みそ	米, 調合油, 砂糖, ごま じゃがいも, こんにゃく	しょうが, ごぼう, にんじん えだまめ, こまつな, もやし キャベツ, だいこん, 長ねぎ	677 kcal 31.9 g 18.6 g
3水	ちらし寿司 	○	肉だんご入り白菜スープ ももゼリー <ひなまつり献立>	牛乳, ひじき, たまご 焼きのり, 豚肉, 豆腐 てんぐさ	精白米, 砂糖, 白ごま 調合油, でんぶん, はるさめ	にんじん, かんぴょう れんこん, さやえんどう しょうが, はくさい 長ねぎ, ネクター, もも	620 kcal 20.7 g 16.4 g
4木	焼きカレーパン	○	ひよこ豆入り 野菜スープ 花野菜サラダ	牛乳, 豚肉, ベーコン ひよこまめ	コッペパン, 調合油 薄力粉, パン粉, オリーブ油 砂糖	にんにく, しょうが, セロリ 玉ねぎ, にんじん, ホールトマト キャベツ, さやいんげん カリフラワー, プロッコリー ホールコーン	606 kcal 23.7 g 23.1 g
5金	古代米ご飯	○	肉豆腐 大根のみそ ドレッシング	牛乳, 豚肉, 豆腐, 赤みそ	精白米, 赤米, 調合油 こんにゃく, 砂糖, 小町麩 ごま油	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ えだまめ, キャベツ, だいこん	605 kcal 20.8 g 17.4 g
8月	ご飯	○	魚のごまみそ焼き じゃがいものキンピラ 沢煮わん	牛乳, しろさけ, 赤みそ 豚肉, 豆腐	精白米, 白ごま, 砂糖 ごま油, じゃがいも 調合油, こんにゃく	にんにく, 長ねぎ, ごぼう にんじん, ビーマン えのきたけ, こまつな しょうが	646 kcal 28.5 g 15.1 g
9火	クリームライス	○	ジョア ミネストローネ <誕生日献立>	ヨーグルト, ベーコン 豚肉, 牛乳, チーズ, 生クリーム 3月生まれの児童にデザート	精白米, 調合油, バター 薄力粉, じゃがいも, マカロニ	玉ねぎ, マッシュルーム パセリ, にんにく, にんじん キャベツ, ホールトマト ビーマン	680 kcal 21.6 g 18.8 g
10水	親子丼	○	こんにゃくサラダ アセロラゼリー	牛乳, 鶏肉, たまご, てんぐさ	精白米, しらたき, 砂糖 こんにゃく, 白ごま, ごま油 ひまわり油	玉ねぎ, えのきたけ にんじん, もやし, きゅうり アセロラ果汁	649 kcal 21.6 g 17.6 g
11木	横手風焼きそば	○	野菜たっぷり わかめスープ じゃがまるくん	牛乳, 豚肉, かつおぶし あおのり, カットわかめ プロセスチーズ, ハム	蒸し中華めん, 調合油 ごま油, じゃがいも でんぶん	キャベツ, 玉ねぎ, もやし 長ねぎ, トウモロコシ ホールコーン, にんじん 万能ねぎ	653 kcal 22.1 g 25.5 g
12金	さつまいもご飯	○	卵のココット 野菜のからし和え 野菜スープ	牛乳, ベーコン, たまご パルメザンチーズ, ウィンナー	精白米, さつまいも 白ごま, 米ぬか油, 砂糖	こまつな, 玉ねぎ プロッコリー, にんじん キャベツ, かぶ, かぶ葉	624 kcal 23.2 g 19.3 g
15月	マーボー丼	○	ナムル わんたんスープ	牛乳, 豚肉, 豆みそ, 豆腐	精白米, 調合油, 砂糖 でんぶん, ごま油, ワンタンの皮	にんにく, しょうが, 長ねぎ 玉ねぎ, にんじん, エリンギ きゅうり, もやし, こまつな	675 kcal 27.3 g 21.0 g
16火	ガーリック フランスパン	○	鶏肉と豆のトマト煮 みかん入り野菜サラダ	牛乳, 鶏肉, いんげんまめ	ソフトフランスパン, バター 調合油, じゃがいも, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ にんじん, ホールトマト キャベツ, きゅうり, みかん	651 kcal 22.3 g 28.1 g
17水	ねぎ豚塩だれ丼	○	新玉ねぎの 鶏ガラスープ ごま酢和え	牛乳, 豚肉, ベーコン	精白米, ごま油, 白ごま でんぶん, 調合油, 砂糖	長ねぎ, にんにく, 玉ねぎ もやし, なら, レモン にんじん, パセリ キャベツ, こまつな	686 kcal 27.2 g 23.9 g
18木	五穀ご飯	○	クリームコーン コロッセ 大根と豆腐のみそ汁 デコボン	牛乳, 豚肉, 生クリーム 白みそ, 赤みそ, 豆腐	精白米, 押麦, きび 米ぬか油, じゃがいも 乾燥マッシュポテト, 薄力粉 パン粉, 調合油	玉ねぎ, クリームコーン ホールコーン, だいこん 長ねぎ, デコボン	677 kcal 22.0 g 16.9 g
19金	ごまわかめご飯	○	魚の青のりフライ 磯和え 水菜のスープ <和食献立>	牛乳, 炊き込みわかめ からふとししゃも, あおのり 焼きのり, ハム, 豆腐	精白米, 白ごま, 薄力粉 パン粉, 調合油, 砂糖	こまつな, にんじん, もやし キャベツ, しょうが, 玉ねぎ えのきたけ, みずな	649 kcal 23.7 g 20.7 g
22月	カレーうどん	○	春キャベツのサラダ 手作りのカステラ	牛乳, 板なしかまぼこ, 豚肉 たまご	砂糖, 冷凍うどん でんぶん, 調合油 薄力粉, 白ざら糖 はちみつ, バター	玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ こまつな, キャベツ きゅうり, もやし	670 kcal 23.2 g 23.6 g
23火	キムチチャーハン <6年生リクエスト>	○	りんごジュース ジャンボ餃子 かきたま汁 お祝いいちごゼリー	豚肉, たまご てんぐさ, 牛乳 	精白米, 調合油, ぎょうざの皮 ごま油, でんぶん, 米ぬか油 砂糖	りんごジュース, 長ねぎ にんじん, 白菜キムチ ビーマン, にんにく しょうが, なら, キャベツ こまつな, いちご	697 kcal 19.9 g 14.9 g

※仕入れの状況等により、変更になる場合もあります。

給食だより 3月号

令和3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

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまできています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは一年間、給食を通してさまざまなことを学んできましたね。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょうか。三月はそんな一年間を振り返り、できるようになったことや、これから頑張りたい事を考えてみましょう。

給食を通して学んだことをふり返ろう

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは毎日できましたか？



給食を支える色々な人々に、感謝できましたか？



給食の前に毎日きちんと手を洗いましたか？



給食の食べ残しに気を付け、マナーを守りましたか？



好きな物だけ食べず、栄養バランスを考えて給食を食べましたか？



給食で、日本の食の伝統や素晴らしさが伝わりましたか？



6年生のリクエストで 最終日にジャンボギョウザを作ります。お楽しみに！

みんなの好きな 揚げぎょうざ

材料

(ご家庭では普通サイズでおためしください。)

ひき肉……………200g
キャベツ……………200g
にら……………1束
塩・こしょう……………少々
しょうゆ……………小さじ1
かたくり粉……………大さじ1
ごま油……………少々
ぎょうざの皮……………2包くらい
油……………適宜

学校で作るジャンボぎょうざは直径15cmの皮を使ったぎょうざです。(1人1個)それを油で揚げたものでパリパリの皮のところもおいしいと好評です。

作り方

- ①キャベツとにらはできるだけ細かく切っておく。(水気をとる)
 - ②ひき肉と①をよく混ぜ、味をととのえ、かたくり粉を入れてまとめる。
 - ③ぎょうざの皮で②を包む。(水をつけながら)
 - ④油で揚げる。
- (※お好みで、干しいたげやねぎを入れてもおいしいです。)

子どもたちはぎょうざの皮を包むのが大好きです。
中身は少ない方が包みやすいので皮は多めに用意しましょう。