



3月予定献立表



文京区立大塚小学校

2023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 水	ジョア	ジョア	ヨーグルト(ドリンクタイプ)			603 kcal
	野菜たっぷりちゃんぽん		豚肉, ハム	冷凍ちゃんぽん, ごま油, 調合油 でんぶん	にんにく, しょうが, にんじん, ピーマン, 玉ねぎ キャベツ, もやし, こまつな, ホールコーン, 長ねぎ	17.8 g
	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		19.1 g
2 木	ガーリックフランスパン	○		ソフトフランスパン, 有塩バター	にんにく	631 kcal
	鶏肉と豆のトマト煮		鶏肉, いんげんまめ	調合油, じゃがいも, 薄力粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん ホールトマト	22.9 g
	パインフレンチサラダ			調合油	キャベツ, きゅうり, パイナップル	30.9 g
3 金	ちらし寿司	○	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, さやえんどう	661 kcal
	いかのかりんとうがらめ		いか	でんぶん, 調合油, 砂糖	しょうが	25.2 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	17.8 g
	ももゼリー★ひなまつり献立		てんぐさ(角寒天)	砂糖	ネクター, もも	
6 月	わかめうどん	○	豚肉, カットわかめ	冷凍うどん, ごま油, 焼きふ, こんにやく	にんじん, ごぼう, 長ねぎ, こまつな	665 kcal
	もちっこ春巻きL		CHEDDARチーズ, ベーコン	春巻きの皮, もち, 薄力粉, 調合油	えのきたけ	27.0 g
	りんご				りんご	25.1 g
7 火	ごはん ★和食の日	○		精白米		618 kcal
	さけのチャンチャンやき		しろさけ, 西京みそ	調合油, 有塩バター	にんじん, ピーマン, キャベツ, ぶなしめじ	26.3 g
	明日葉めん入りすまし汁		カットわかめ	あしたばうどん	にんじん, だいこん, 長ねぎ	16.2 g
	ミルクティゼリー		てんぐさ(角寒天), 牛乳	砂糖	紅茶	
8 水	ツナのカレーピラフ	○	まぐろ缶詰(油漬フレーク)	精白米, 押麦, 有塩バター, 調合油	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ピーマン 赤ピーマン, ホールコーン	608 kcal
	ピザポテト		ベーコン, チェダーチーズ	調合油, じゃがいも	玉ねぎ	21.6 g
	オニオンスープ		ベーコン	調合油	玉ねぎ, にんじん, パセリ	22.7 g
9 木	クリームライス	○	ベーコン, 鶏肉, 牛乳, チーズ, 生クリーム	精白米, 調合油, 有塩バター, 薄力粉	玉ねぎ, マッシュルーム, パセリ	665 kcal
	シーザーサラダ			じゃがいも, 調合油, マヨネーズ(卵無 し)	えだまめ, にんじん, キャベツ, 玉ねぎ	19.9 g
						26.1 g
10 金	キムチチャーハン	○	豚肉	精白米, 押麦, 調合油	長ねぎ, にんじん, 白菜キムチ, ピーマン	637 kcal
	じゃがたまスープ		ベーコン, たまご	じゃがいも, でんぶん	玉ねぎ, にんじん	19.5 g
	キャラメルポテト		クリーム(乳脂肪)	さつまいも, 調合油, 砂糖, 有塩バター		20.9 g
13 月	手作りふりかけご飯	○	かつお削り節, ほしのり	精白米, 白ごま		644 kcal
	肉豆腐		豚肉, 豆腐	調合油, こんにやく, 砂糖, 小町麩	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, えだまめ	24.1 g
	マカロニサラダ			ツイストマカロニ, 調合油, マヨネーズ	きゅうり, にんじん, 赤ピーマン, 黄ピーマン	21.6 g
14 火	みそラーメン	○	豚肉, 白みそ, 赤みそ	むし中華めん, ごま油, 調合油, 白ごま でんぶん	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ こまつな, ホールコーン, 長ねぎ	685 kcal
	ふわふわ手作り肉まん		豚肉	薄力粉, 砂糖, 調合油, 砂糖, ごま油 緑豆はるさめ, でんぶん	長ねぎ, マッシュルーム, しょうが	29.5 g
						24.5 g
	★誕生日給食					
15 水	里いもご飯	○	鶏肉, 油揚げ	精白米, 里芋	にんじん, えだまめ	613 kcal
	とりのみそ焼き		鶏肉, 白みそ	砂糖, 白ごま	しょうが	28.3 g
	ごまあえ			砂糖, 白ごま, すりごま	にんじん, こまつな, ホールコーン, キャベツ	22.4 g
	かぶのみそ汁		カットわかめ, 赤みそ	じゃがいも	かぶ, もやし	

16 木	手作りウインナーロールパン	牛乳, ウインナー	1等強力粉, 薄力粉, 砂糖, 有塩バター		666 kcal
	カレーシチュー	豚肉	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 グリーンピース	24.7 g
	カラフルサラダ		調合油, 砂糖	こまつな, もやし, きゅうり, にんじん 赤ピーマン, 黄ピーマン	32.2 g
	★手作りパンの日				
17 金	ごはん		精白米		696 kcal
	白身魚の変わりソース	メルルーサ	でんぷん, 調合油, 砂糖	玉ねぎ	26.5 g
	焼きビーフン	豚肉	調合油, ビーフン	にんにく, しょうが, もやし, キャベツ, こまつな	25.2 g
	冬野菜みそ汁	カットわかめ, みそ		玉ねぎ, 大根, ほうれんそう, 長ねぎ	
20 月	焼きカレーパン	豚肉	コッペパン, 調合油, 薄力粉, パン粉	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, にんじん ホールトマト	633 kcal
	BLTスープ	ベーコン		しょうが, ぶなしめじ, にんじん, レタス, トマト パセリ	23.6 g
	ポテトサラダ	ハム, あおのり	じゃがいも, 調合油, 砂糖	えだまめ, にんじん, 玉ねぎ	27.7 g
	デコボン			デコボン	
22 水	りんごジュース			国産りんごジュース	678 kcal
	お赤飯	ささげ	精白米, ごま		20.7 g
	キンメダイの生姜煮	きんめだい	砂糖	しょうが	12.1 g
	さつまいもの天ぷら		さつまいも, 薄力粉, コーンスターチ 調合油		
	すまし汁	かまぼこ		長ねぎ	
	いちごのムース★卒業記念	てんぐさ(角寒天), 牛乳 生クリーム	砂糖	いちご	

※食材の仕入れや価格高騰などの理由により、献立を変更する場合があります。

※ 日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準を見直しております。

今月	エネルギー	たんぱく質
本校	646	23.8
文京区	611~689	21.1~32.5

「いただきますは感謝のことば」大塚小の給食室を撮影した動画が完成しました！

※フェアキャストで3月2日まで公開しています。



保護者の皆様へ

現在公開中の動画は 給食には多くの人々が関わっていることを知り、子供たちに感謝の気持ちを持ってほしいという目的で、本校PTA保健厚生委員会と鈴木栄養士が中心となり、制作しました。動画のエンディングに流れる「魔法のきゅうしょく」というテーマソングは給食の不思議な魅力について表現し、本校音楽専科の五井野 護先生が作曲しました。撮影にご協力くださったPTA役員や調理員、教職員の皆様、本当にありがとうございました！



令和5年2月28日
 文京区立大塚小学校
 校長 田村 純子
 栄養士 鈴木 真奈美

3/21は
 はる おひが
 春のお彼岸



1年間の

きゅうしよくとうばん しごと ふ かえ
 給食当番のお仕事を振り返ろう！



チェックポイント③

きゅうしよくとうばん しごと
 給食当番のお仕事について、できたと思う人は、
 いろ 色をぬりましょう。



きょうりよく
協力する

★おしゃべりせずに、
じぶん しごと しゅうちゅう
自分の仕事に集中できた

かんが
考える

★量を考えながら、ていね
りょう かんが
いな盛りつけができた

のこ
残さない

★汁物は底からよくかきま
しるもの そこ
ぜてよそうことができた

さいご
最後まで

★片づけまで責任をもっ
かた せきにん
てお仕事することができた