



日	献立名	主食	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
2月	カレーミートパン			ビザチーズ、牛肉	コッペパン、薄力粉、サラダ油	玉ねぎ、にんじん	646 kcal	
	ジュリエンスープ			ベーコン、豚肉		玉ねぎ、にんじん、キャベツ、はくさい	28.0 g	
	マスタードサラダ			ベーコン	油、ごま油	キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン、玉ねぎ	33.0 g	
3月	鮭のちらし寿司			こんぶ、揚げ、ごんざけ	米、砂糖	にんじん、グリーンピース	657 kcal	
	高野豆腐と野菜のうま煮 いちご			鶏肉、高野豆腐、かつお節	油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖	にんじん、だいこん、グリーンピース、いちご	33.6 g 26.5 g 2.7 g	
4月	ブルコギ丼			牛肉、鶏ガラパック	米、油、砂糖、でんぷん、ごま油	玉ねぎ、もやし、にんじん、しょうが、にんにく	583 kcal	
	海藻サラダ			海藻ミックス	ごま油	だいこん、にんじん、キャベツ、小松菜、玉ねぎ	21.4 g	
	ぶどうゼリー			粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	16.9 g	
5月	お茶 ご飯						2.4 g	
	和食の日						613 kcal	
	鮭のみぞれかけ			ごんざけ	でんぷん、揚げ油、砂糖	だいこん	20.5 g	
	千草あえ			油揚げ	こんにゃく、砂糖、ごま油	はくさい、にんじん、ごまつな	26.4 g	
6月	かぼちゃの味噌汁			豆腐、かつお節、赤みそ、白みそ		かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、だいこん、小松菜	1.7 g	
	ジャージャー麺			6年生リクエスト 八丁みそ、赤みそ、牛肉、大豆	中華めん、ごま油、油、砂糖、でんぷん	長ねぎ、にんにく、しょうが、干し椎茸、タケノコ、にんじん、玉ねぎ	635 kcal	
	野菜サラダ				ごま油	キャベツ、にんじん、はくさい、ブロッコリー、コーン、玉ねぎ	27.0 g	
9月	ご飯				米		626 kcal	
	さばのみそだれかけ			さば、赤みそ	砂糖、でんぷん	しょうが	25.5 g	
	野菜の甘酢和え			かつおぶし	砂糖、ごま油	はくさい、キャベツ、にんじん、ごまつな	26.4 g	
10月	黒砂糖パン			鶏肉、豆腐、かつお節	さいとも、こんにゃく、でんぷん	だいこん、にんじん、長ねぎ	2.2 g	
	ポテトミートグラタン			ビザチーズ、牛肉	黒砂糖パン	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、トマトピューレ	29.0 g	
	オニオンスープ			鶏肉、ベーコン	調合油	玉ねぎ、にんじん、はくさい、パセリ	29.2 g	
11月	スパゲティミートソース			6年生リクエスト 牛肉、レンズまめ(乾)	スパゲティ、油	しょうが、セロリ、にんじん、玉ねぎ、トマトピューレ	663 kcal	
	野菜サラダ				油	キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン、玉ねぎ	24.5 g	
	ぶどうゼリー			粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	28.6 g	
12月	ご飯				米		629 kcal	
	肉じゃが			焼きのり	砂糖		24.0 g	
	五色和え			牛肉、生揚げ、かつお節	油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、しょうが、にんじん、グリーンピース	22.8 g	
13月	キムチチャーハン			6年生リクエスト 牛肉	米、油、中ざら糖、ごま油	しょうが、にんにく、白菜キムチ、長ねぎ、にんじん、はくさい、にら	618 kcal	
	ワンタンスープ			豚肉、豆腐、鶏ガラパック	油、もち、ワンタンの皮、ごま油	しょうが、玉ねぎ、にんじん、はくさい、にら	22.9 g	
	りんごゼリー			粉寒天	砂糖	りんご(スレッドジュース)	18.8 g	
16月	ガーリックパン			6年生リクエスト	ソフトフランスパン 有塩バター	にんにく、パセリ	693 kcal	
	ポトフ			豚肉、ウィンナー	じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、キャベツ	26.0 g	
	ベーコン入り野菜サラダ			ベーコン	ごま油	キャベツ、はくさい、もやし、にんじん、小松菜、玉ねぎ	37.0 g	
17月	ご飯				米		639 kcal	
	鶏のから揚げ			6年生リクエスト	鶏肉	揚げ油、でんぷん	にんにく、しょうが	24.6 g
	からし和え			かつおぶし	砂糖	ごまつな、にんじん、もやし、キャベツ、はくさい	26.2 g	
18月	すまし汁			こんぶ、かつお節、豆腐	手まり麩	だいこん、にんじん、ごぼう、小松菜、長ねぎ	2.1 g	
	あんかけ焼きそば			6年生リクエスト	牛肉、鶏ガラパック	中華めん、油、ごま油、でんぷん	しょうが、にんにく、長ねぎ、にんじん、きくらげ(乾)、もやし、キャベツ、はくさい、ごまつな	734 kcal
	青のりポテト			あおのり	じゃがいも、揚げ油		26.6 g	
19月	りんごゼリー			粉寒天	砂糖	りんご(スレッドジュース)	32.4 g	
	わかめご飯			6年生リクエスト	炊き込みわかめ	米	665 kcal	
	チキンカツ			鶏肉	揚げ油、薄力粉、パン粉		33.7 g	
23月	野菜おかか和え			6年生リクエスト	かつお加工品(かつお節)	ごまつな、にんじん、もやし、はくさい、キャベツ	22.4 g	
	みそ汁			油揚げ、豆腐、かつお節、赤みそ、白みそ		はくさい、にんじん、だいこん、長ねぎ	4.0 g	
	カレーライス			6年生リクエスト	牛肉、ベーコン、鶏ガラパック	米、油、じゃがいも、中ざら糖、薄力粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん	717 kcal
23月	棒棒鶏			鶏肉	ごま油	キャベツ、はくさい、小松菜、にんじん、コーン、玉ねぎ	27.9 g	
	桃ゼリー			粉寒天	砂糖	もも缶	26.4 g	

※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の適用を見直ししております。

※給食の食材は変更になることがあります。

★栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。

低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍となります。

3月平均	エネルギー	たんぱく質
652	611~650	26.3
文京区学校給食接種基準		21.1~32.5

### 3月 給食だより

苦手なものにもチャレンジしよう

6年生のリクエスト給食を実施しています!

#### ひな祭りの行事食

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す。もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しひな」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、華やかな食べ物が増えます。

**食生活  
ふりかえり**

朝ごはんを毎日食べた

食事の前に手を洗った

食事の挨拶をきちんとできた

食器を正しく並べることができた

はしを正しく持つことができた

苦手な食べ物にもチャレンジした

よくかんで味わいながら食べた

季節や行事の料理を知ることができた

間食は時間や量を決めて食べた