

[3月 献立表]

2024年 3月

北区立岩淵小学校

日	献立表	牛乳	赤の仲間 血や肉になる食品	黄の仲間 熱や力の元になる食品	緑の仲間 体の調子を整える食品	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
1 金	ちらしずし あさりのおすいもの △さんしょくしらたまポンチ	乳酸菌飲料	★・ジョア(ブルーベリー)、油揚げ、 ★・えび、★・鶏卵、刻みのり、 ・絹ごし豆腐、★・紅白生ふ、 ★あさり水煮	・米、米粒麦、砂糖、サラダ油、 ・白いりごま、白玉粉	・しいたけ、かんぴょう、にんじん、 ・えだまめ、ねぎ、しめじ、 ★・パイン(缶)、みかん(缶)	586 kcal 19.1 g 5.5 g 2.5 g	桃の節句 献立
4 月	やきにくふうませごはん ちくわとかぼちゃのてんぷら ツナあえ とんじる	○	★・牛乳、豚肉、焼き竹輪、 ・あおのり、ツナオイル漬け、 ・赤みそ、白みそ	・米、米粒麦、砂糖、ごま油、 ・揚げ油、米粉、サラダ油、 ・こんにゃく	・ねぎ、にんにく、たまねぎ、にら ・にんじん、★・かぼちゃ、キャベツ、 ・もやし、レモン、 ・ごぼう、だいこん (こまつな)	714 kcal 29.8 g 26.3 g 2.5 g	6年生が家庭科の授業で考えた献立
5 火	てんしんはん チンゲンサイのちゅうかあえ はるさめスープ	○	★・牛乳、★・鶏卵、かまぼこ	・米、米粒麦、サラダ油、砂糖、 ・でんぶん、ごま油、白いりごま、 ・緑豆はるさめ	・たけのこ、しいたけ、にんじん、 ・たまねぎ、こねぎ、もやし、 ・きくらげ、しょうが (チンゲンサイ) (こまつな)	565 kcal 20.9 g 15.1 g 2.4 g	
6 水	わかめごはん UFOあげ なめこのみそしる フルーツポンチ	○	★・牛乳、炊きこみわかめ、 ・ツナオイル漬け、絹ごし豆腐、 ・油揚げ、赤みそ、白みそ	・米、米粒麦、白いりごま、 ・サラダ油、じゃがいも、 ★・餃子の皮、★・小麦粉、揚げ油、 ・砂糖	・たまねぎ、なめこ、ねぎ (いちご) ★・パイン(缶)、みかん(缶)	690 kcal 19.7 g 19.6 g 1.6 g	
7 木	むぎごはん しろみざかなのコーンマヨネーズチーズやき バリバリハニーサラダ やさしいスープ	○	★・牛乳、メルルーサ、 ★・ピザチーズ、鶏むね肉	・米、米粒麦、★・マヨネーズ、 ・揚げ油、★・ワントンの皮、 ・サラダ油、はちみつ	・たまねぎ、コーン、きゅうり、 ・にんじん、キャベツ、レモン (こまつな)	705 kcal 29.1 g 29.7 g 2.3 g	
8 金	ビビンバ チーズダッカルビ トックスープ △ぶどうゼリー	○	★・牛乳、豚肉、鶏もも肉、 ★・ピザチーズ、鶏むね肉、 ・粉寒天	・米、米粒麦、ごま油、砂糖、 ・白いりごま、サラダ油、トック	・しょうが、にんにく、にんじん、 ・はくさいのキムチ漬け、ねぎ、 ・豆もやし、ほうれんそう、 ・キャベツ、たまねぎ、にら、 ・だいこん、しいたけ、ぶどう (こまつな)	764 kcal 33.3 g 28.2 g 2.9 g	
11 月	むぎごはん コロケ キャベツのチーズサラダ はくさいのみそしる	○	★・牛乳、豚ひき肉、 ★・サラダチーズ、 ・ツナオイル漬け、油揚げ、 ・赤みそ、白みそ	・米、米粒麦、揚げ油、サラダ油、 ・じゃがいも、★・小麦粉、 ★・パン粉、砂糖	・にんじん、たまねぎ、キャベツ、 ・はくさい	661 kcal 21.3 g 24.8 g 2.5 g	
12 火	チンジャオロースどん はるさめサラダ コーンとたまごのスープ	○	★・牛乳、豚肉、ボンレスハム、 ・鶏むね肉、★・鶏卵	・米、米粒麦、サラダ油、砂糖、 ・でんぶん、はるさめ、ごま油、 ・白いりごま	・にんにく、しょうが、ピーマン、 ・たまねぎ、たけのこ、しいたけ、 ・キャベツ、きゅうり、にんじん、 ・もやし、ホールコーン、 ・クリームコーン	678 kcal 26.8 g 21.6 g 2.4 g	
13 水	ツナごはん いりどうふ じゃがいものみそしる	○	★・牛乳、ツナオイル漬け、 ・鶏ひき肉、木綿豆腐、★・鶏卵、 ・わかめ、赤みそ、白みそ	・米、米粒麦、砂糖、サラダ油、 ・じゃがいも	・にんじん、たまねぎ、しいたけ、 ・たけのこ、ねぎ	612 kcal 28.1 g 21.2 g 2.7 g	
14 木	☆ビスキュイパン ホタテのトマトに くだもの	○	★・牛乳、★・鶏卵、★・ホタテ	★・丸パン、★・バター、砂糖、 ・白すりごま、★・小麦粉、 ・オリーブ油、じゃがいも、 ・でんぶん	・たまねぎ、にんじん、ピーマン、 ・黄ピーマン、にんにく、 ・ホールトマト、 (デコボン)	537 kcal 22.4 g 23.2 g 1.8 g	リクエスト ホタテ 無償提供
15 金	むぎごはん さかなのたつたやき じゃがいものきんぴら えのきのみそしる	○	★・牛乳、むつ、わかめ、 ・絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ	・米、米粒麦、でんぶん、 ・サラダ油、揚げ油、じゃがいも、 ・糸こんにゃく、砂糖、白いりごま	・しょうが(汁)、にんじん、ごぼう、 ・さやいんげん、たまねぎ、 ・えのきたけ	605 kcal 23.1 g 20.6 g 2.3 g	
18 月	☆しょうゆラーメン ジャーマンポテト △きなこだんご	○	★・牛乳、豚肉、ベーコン、きな粉	★・中華めん、サラダ油、 ・でんぶん、ごま油、じゃがいも、 ・白玉粉、砂糖	・にんにく、しょうが、にんじん、 ・はくさい、にら、もやし、たまねぎ	716 kcal 26.1 g 24.7 g 3.3 g	リクエスト
19 火	☆セレクトあげパン ワントンスープ かいそうサラダ	○	★・牛乳、きな粉、豚ひき肉、 ・豚肉、海藻サラダ、わかめ	・揚げ油、★・ねじりパン、 ★・キャラメルor★・ココア、砂糖、 ★・ワントンの皮、サラダ油、 ・ごま油、白いりごま	・しょうが、にんじん、もやし、 ・ねぎ、キャベツ、 ・きゅうり (こまつな)	682 kcal 23.2 g 34.2 g 2.7 g	リクエスト
21 木	いわぶちしょうのカレーライス サウピカンサラダ さくらのスープ たいやき	○	★・牛乳、豚肉	・米、米粒麦、サラダ油、 ・じゃがいも、★・小麦粉、 ・豆乳バター、揚げ油、ごま油、 ・砂糖、★生ふ、★・たい焼き	・たまねぎ、にんじん、しょうが、 ・にんにく、キャベツ、コーン、 ・えのきたけ (こまつな)	717 kcal 23.1 g 21.6 g 2.6 g	卒業・進級 お祝い献立

- ★食材購入の都合で献立を変更する場合があります。ご了承ください。
- ★○で食材が囲まれている日は、旬の食材を使った給食です。
- ★☆が付いている献立はおみくじコロケが当たったリクエストメニューです。

☆たまにしか出ない食材☆
ホタテ・デコボン・むつ
上記の他にも、食材の欄をチェックしていただいて、
食べたことがない食材や、食べ慣れていない食材がありましたら、
ご家庭で試していただくようお願いいたします。
心配な食材がありましたら学校にご相談ください。

6年生が家庭科の授業で考えた献立

6年生が家庭科の授業で、栄養バランスを考えて給食1食分の献立を立てることにチャレンジしました。はじめは、自分一人で、1食分の献立を考えてみました。それぞれが自分が食べたいものや、給食に出たらいいなあ、と思うものを書いていましたが、その後、栄養士から和洋中のテーマを決める・栄養バランスを取るために食材の数を増やすやなど、給食の献立を考える時に気を付けてほしいことを伝え、5つの班に分かれて、取り組み、様々な意見をやりとりして、5日分の献立が出来上がりました。

自分が食べただけでなく、食べる人が喜んでくれること、栄養や彩り、味のバランスを考えて献立を作る体験を通して、今後の自分たちの体作りに欠かせない「食」に対する意識することが出来たのではないのでしょうか。



△のマークの付いている献立は、特によくかんで食べるようにしましょう！
※白玉団子・ぶどうは低学年は半分に切って提供します。

