



3月こんだてひょう



2024年

白金小学校

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	その他	たんぱく質 エネルギー 食塩相当量	ひとくちメモ		
1 金	穴子入りちらしずし 春野菜のうま煮 すまし汁 ひなまつりムース		昆布、えび、油揚げ、あなご、鶏卵、のり 生揚げ、削り節 はんぺん、かまぼこ、かつお節、昆布 寒天、豆乳	精白米、上白糖、三温糖 こんにゃく、三温糖、ごま 上白糖、上新粉	れんこん、人参、干しいたけ、かんぴょう 人参、たけのこ、ごぼう、さやいんげん 小松菜 いちご	米粉、塩、酢、酒、醤油、みりん 酒、塩、醤油、みりん 塩、醤油 抹茶	591 kcal 24.5 g 16.6 g 2.9 g	3月3日は「上巳(じょうし)の節句」です。「ひな祭り」「桃の節句」とも言います。夏餅やひなあられの「緑」「白」「ピンク」の色にもそれぞれ意味があります。行事食に決められた思いや願いを感じられるすてきな人になれるといいですね。		
	4 月	ツナピラフ カリカリサラダ スペイン風スープ		ベーコン、ツナ 大豆 鶏がら、鶏卵、チーズ	精白米、バター、オリーブ油 じゃが芋、油、上白糖、油 オリーブ油、パン粉	玉ねぎ、赤ピーマン、マッシュルーム、パセリ キャベツ、もやし、小松菜、人参、玉ねぎ セロリ、しょうが、にんにく、玉ねぎ、しめじ、パセリ	カレー粉、塩、こしょう、白ワイン 酢、塩、こしょう 塩、こしょう	639 kcal 29.4 g 25.4 g 2.7 g	スペイン風スープは生パン粉と粉チーズを混ぜた卵液を熱々のスープに流し込んで作ります。フワッとした口当たりがおいしい一品です。	
		5 火	ほたてごはん ホタテのフライ ホタテのバター炒め どさんこ汁	北海道 八雲町 応援給食	昆布、ほたて貝柱 ほたて貝柱、鶏卵 ほたてがいか 豚肉、豆腐、わかめ、みそ、削り節、昆布	精白米 油、薄力粉、パン粉 油、バター じゃが芋、バター		酒、塩、醤油 塩、こしょう 醤油 醤油	615 kcal 28.6 g 20.7 g 2.9 g	ホタテを食べて応援しよう！ 北海道八雲町からホタテが届きます。どうして給食でホタテを食べると町の応援につながるのでしょうか？調べてみましょう。
			6 水	きつねうどん たまごやき ビーフンの香味炒め くだもの(柑橘類)		鶏肉、かまぼこ、削り節、昆布、油揚げ 鶏卵 豚肉	うどん、三温糖 油、上白糖 油、ごま油、ビーフン、でん粉	小松菜、人参、長ねぎ、干しいたけ、しめじ、まいたけ 人参、玉ねぎ、グリーンピース にんにく、しょうが、人参、キャベツ、もやし かんきつ	塩、醤油、酒、みりん 醤油、塩、だし汁 醤油、塩	584 kcal 28.9 g 19.3 g 2.9 g
7 木	麦いりごはん ムロアジのメンチカツ 切り干し大根のバ'ア'ロツ'ノ 奥だくさんみそ汁					精白米、米粒麦 パン粉、薄力粉、パン粉、油 オリーブ油 大根、人参、えのき、長ねぎ、小松菜		酒、塩、醤油 塩、こしょう 醤油、塩 醤油	639 kcal 27.0 g 22.5 g 2.3 g	八丈島でとれたムロアジを使ったメニューです。「お魚をもっと好きになろうほしめし」との願いを込めて、浜のお母さんたちがミンチに加工してくださいました。
	8 金	大根めし 焼きししゃも すいとん ふかししいも くだもの(柑橘類)		贈: 東京都平和の日	油揚げ、かつお節、昆布 ししゃも 鶏肉、かつお節、昆布	精白米、押麦、三温糖 薄力粉、デミグラスソースはちみつ 中力粉	大根、人参、大根葉 人参、玉ねぎ、しょうが、にんにく 大根、人参、白長ねぎ、しょうが	みりん、醤油、酒 塩 塩、酒、醤油	673 kcal 23.8 g 13.6 g 2.5 g	東京は第二次世界大戦中106回、空襲を受けました。その中でも大規模だったのが1945年3月10日の「東京大空襲」です。戦争では多くの人が犠牲になり、食糧不足で亡くなる子供たちもたくさんいました。今日は平和について考える1日にしましょう。
		11 月	アルファ化米カレー 防災こまだれサラダ くだもの	贈: 東日本大震災	豚肉、鶏がら ひじき、ツナ	精白米、押麦、じゃが芋、バター、薄力粉、デミグラスソースはちみつ 油、ごま油、白ごま	人参、玉ねぎ、しょうが、にんにく 人参、白菜、きゅうり、切干大根 みかん缶	赤いゆで、こしょう、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、醤油、デミグラスソース、パセリ、トマト、オリーブオイル、塩、こしょう 酢、塩、醤油、こしょう	616 kcal 20.4 g 18.6 g 2.9 g	東日本大震災から13年が経ちます。今年は能登半島で大きな地震がありました。災害はいつ起こるかわかりません。防災食についても考え、ローディングストックを心掛けましょう。
12 火			麦いりごはん ひじきふりかけ がめ煮 そうめん汁 ゆでだご	国際科 コラボ給食 佐賀県	ひじき、ちりめんじゃこ 鶏肉、削り節 なるこ、かつお節、さば節、昆布 きな粉	精白米、米粒麦 三温糖、ごま 梅干し 里芋、こんにゃく、三温糖 そうめん、三温糖 白玉粉、上新粉、三温糖		醤油、酢 酒、塩、醤油、みりん 醤油、酒、みりん 塩	673 kcal 27.7 g 12.7 g 2.7 g	6年生が国際科の学習の中で日本の郷土料理を調べ、英語で発表しました。各クラスで代表で選ばれた献立を給食で再現していただきます。最初は佐賀県の郷土料理です。佐賀では「筑前煮」を「がめ煮」と呼ぶそうです。
	13 水		みそラーメン ザンギ くだもの	国際科 コラボ給食 北海道	豚肉、なるこ、白みそ、赤みそ、鶏がら 鶏肉	中華麺、ごま油、白ごま 薄力粉、薄力粉、油	人参、もやし、にら、小松菜、ネー、長ねぎ、しょうが、にんにく しょうが、にんにく	塩、こしょう、オリーブ油、みりん、めんつゆ、デミグラスソース、塩、こしょう 塩、白ごま油、白ワイン、醤油	594 kcal 32.4 g 22.0 g 3.4 g	国際科とのコラボ給食2回目は北海道の料理を紹介します。ザンギは鶏肉の唐揚げです。衣に卵を使うのが特徴です。
		14 木	ほっきめし(またはあさりめし) いかにんじん どんこ汁 てんぷら饅頭	国際科 コラボ給食 福島県	昆布、ほっきがい(またはあさり) ずるめ こんにゃく(または白身魚)、豆腐、白みそ、醤油 小豆、鶏卵	精白米、もち米、上白糖 中ざら糖 中ざら糖、三温糖、上白糖、米粉、油		酒、みりん、醤油、塩 酒、醤油、だし汁 酒、塩 ベーキングパウダー、塩	645 kcal 25.7 g 13.1 g 2.0 g	国際科とのコラボ給食3回目は福島県の郷土料理です。「いかにんじん」はだくさん作っておいで、てんぷらやまぜごはんなどいろいろな料理の材料としても使うそうです。
15 金			豚丼 三平汁 じゃがいももち	国際科 コラボ給食 北海道	豚肉 さけ、豆腐、みそ、削り節、昆布	精白米、玄米、油、上白糖 じゃが芋 じゃが芋、でん粉、三温糖、油	玉ねぎ、葉ねぎ 人参、大根、ホールコーン、長ねぎ	醤油、みりん、酒 醤油 塩、醤油	655 kcal 25.7 g 20.4 g 2.2 g	国際科とのコラボ給食ラストは再び北海道です。北海道を調べた人が多かったようですがみなさんならどんな果実を調べてみたいですか？
	18 月		ごはん ジャンボぎょうざ ナムル めかだま汁	給食委員会 リクエスト給食	豚肉 鶏がら、削り節、めかだま、鶏卵	精白米 ぎょうざの皮、薄力粉、ごま油、でん粉 油、ごま油、三温糖、ごま でん粉、ごま油	キャベツ、長ねぎ、にら、にんにく、しょうが、えのき もやし、人参、にんにく たけのこ、人参、干しいたけ、葉ねぎ	塩、おろし、こしょう、醤油 醤油、トウバンジャン 塩、こしょう、薄口醤油	574 kcal 19.6 g 18.8 g 1.6 g	1月に給食委員会でアンケートを実施しました。みなさん覚えていらっしゃいますか？主菜の人氣No1はジャンボ揚げ餃子でした。お楽しみに。
		19 火	ハンバーガー(焼) パリパリサラダ コーンポタージュ ぶどうゼリー	給食委員会 リクエスト給食	豚肉、牛肉、豆腐 牛乳、生クリーム、鶏がら 寒天	丸パン、油、上新粉、パン粉、デミグラス じゃが芋、油、はちみつ 油、バター 上白糖	玉ねぎ、キャベツ キャベツ、きゅうり、人参 ホールコーン、オリーブ、玉ねぎ、セロリ ぶどうジュース、巨峰	塩、こしょう、ナツメグ、中濃ソース、トマトケチャップ 塩、酢、粒マスタード 塩、白ごま油、ベイリーフ、白ワイン	677 kcal 25.3 g 28.8 g 2.9 g	給食委員会のアンケートで白金小学校人気No1になった料理を集めました。好きなものも苦手なものも、おいしく完食できる人になれるといいですね。
21 木			お赤飯 つくね焼き すまし汁 キャベツとわかめの辛子醤油 くだもの(いちご)	卒業祝い給食	ささげ めだひ、鶏肉、豆腐、みそ、鶏卵、さば節 かまぼこ、豆腐、かつお節、昆布 わかめ	精白米、もち米、黒ごま パン粉、三温糖、でん粉 ごま、三温糖、ごま油	玉ねぎ、長ねぎ、しょうが 小松菜、たけのこ、水菜、長ねぎ、根つき、ゆず 人参、キャベツ いちご	塩 一味唐辛子、こしょう、醤油、みりん 塩、醤油、みりん からし(粉)、醤油	578 kcal 28.9 g 17.9 g 2.0 g	6年生にとっては小学校での最後の給食になります。給食も白金小学校でのよい思い出のひとつになってくれるといいですね。

*食材料調達の都合により献立の一部を変更することがあります。