

日	献立名	牛乳	卵の仲間 血や卵になる	鶏の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1日あたり たんぱく質 摂取目標量	ひとくちメモ
3月	いわしのかばやし 節分豆汁 あさづけ くだもの(りんご) 【節分】		豆腐、大豆、みそ、干し昆布	鶏白米、大豆、ごま油、三温糖 じゃが芋、こんにゃく	しょうが 人参、まいにち、長ねぎ きゅうり、キャベツ、人参、しょうが りんご	水、塩、醤油、みりん、とうがらし 水 塩、醤油、酢	624 kcal 258 g 201 g 26 g	2月2日は節分でした。節分には、「魔を減らす」つまり「悪いものをやっつける」という願いをこめて、豆まきをします。また、鬼が近づかないように、顔の頭を刺した後の杖を玄関に飾ります。豆と糖を食べて、身体の中の鬼もやっつけましょう！
4月	茶飯 新橋お多幸 おでん 白菜のゴマ和え ポンカン		鶏肉、豆腐、卵	鶏白米 三温糖、でん粉 三温糖、白ごま油、ごま	大根、しょうが 人参、白、黒、ごま、やし ぼんかん	水、塩、醤油、みりん、とうがらし 水、味噌、醤油、ごま油、ごま、しょうが 醤油	669 kcal 286 g 212 g 26 g	3学期の「商店街コラボ給食」は新橋にある「お多幸」さんの「おでん」です。お店ではしっかりと出汁で煮込んでつくったため、給食用にどこまで減塩で作れるか検討の未完了でした。
5月	セルフィッシュバーガーパーベキューソース ジャーマンポテト コーンスープ ネーブルオレンジ			卵、パン、油、でん粉 じゃが芋、油、でん粉	キャベツ、玉ねぎ 玉ねぎ、ピーマン 人参、玉ねぎ、しょうが、かつお、かつお、豆腐、つるな、黒豆、黒豆、ネーブルオレンジ	塩、こしょう、黒豆、かつお、かつお、豆腐、つるな、黒豆、黒豆、ネーブルオレンジ 塩、こしょう 水、塩、バター、こしょう 水	658 kcal 231 g 183 g 27 g	今月は国際科で子どもたちが調べてくれた料理をたくさん紹介します。4年生は世界のサラダ料理を調べました。今日は4年3組の子どもが紹介してくれたドイツのジャーマンポテトです。マリネ液は給食用に少しだけアレンジしてあります。
6月	ごはん 鶏ちゃん すたて汁 初午団子 【初午：岐阜県】		鶏肉、みそ、豚肉、大豆、干し昆布	鶏白米 油 油 白玉粉、上白糖、糖、グラニュー糖	こんにゃく、人参、キャベツ、ピーマン 人参、大根、長ねぎ、さくらげ、小松菜	水 醤油 水、醤油	681 kcal 277 g 211 g 13 g	2月の最初の「午の日」を「初午」といいます。各地の稲荷神社で五穀豊穡・商売繁盛・家内安全を願い進掛け初午団子を炊き立て初午祭りが行われます。初午団子は圓の形に似た団子です。
7月	ごはん かつおと野菜の五色煮 磯あえ みそ汁 くだもの(文旦)			鶏白米 高野豆腐、かつお、大豆 油、でん粉、じゃが芋、三温糖 のり 生揚げ、みそ、すりおろし	しょうが、人参、さといも、いんげん 人参、キャベツ、やし えのき巻、おぼろ、江戸栗	水 醤油、酒、みりん、水、一徳、唐辛子 醤油 水	628 kcal 261 g 199 g 13 g	「国際科コラボ給食」です。5年生は「白金郷土料理レストラン」で学んだ郷土料理です。今日は5年1組の子どもが調べてくれた高知県の郷土料理です。磯あえは、お正月の雑煮にはふりが入ります。そして岡山県といえは桃太郎の黍団子が有名です。
12月	ごはん デミタツ 茹でキャベツ 雑煮 きびだんご			鶏白米、卵、パン、粉、でん粉 ぶりの、かまぼこ、昆布、すりおろし 豆腐、きな粉	りんご 人参、キャベツ 人参、大根、長ねぎ、小松菜	水 塩、こしょう、水、デミタツ、ソース 水、塩、醤油	690 kcal 254 g 220 g 22 g	「国際科コラボ給食：白金郷土料理レストラン」は5年3組の子どもが学んだ岡山県の郷土料理です。岡山県ではデミタツソースをかけたカツカツが有名です。お正月の雑煮にはふりが入ります。そして岡山県といえは桃太郎の黍団子が有名です。
13月	ごはん 白菜とじゃこのふりかけ 厚焼きだまご 小松菜のごま和え みそ汁			鶏白米 ちりめんじゃこ 油 鶏肉、鶏卵、豆腐 あさり 油揚げ、みそ、すりおろし、昆布	白菜 玉ねぎ、人参、干し、いんげん、グリーンピース 小松菜、白、黒、ごま、やし、人参 大根、人参、白、黒、えのき、まいにち、長ねぎ、江戸栗	水 塩、酒、みりん、醤油、味、唐辛子 塩、醤油 醤油、酒 酒、かす、水	663 kcal 322 g 238 g 22 g	小松菜のカルシウム含有量は、ほうれん草の5倍もあります。カルシウムは骨や歯を丈夫にするだけでなく、ストレスを減らす効果も期待できる。また、ビタミンCが多い食材と一緒に食べるとカルシウムの吸収率がアップします。白金では東京都産の小松菜を主に使っています。
14月	えびクリームライス ごまドレッシングサラダ チョコチップケーキ			鶏白米、卵、豆、油、でん粉、米、豆、卵、牛乳、豆腐、卵、牛乳 じゃが芋、三温糖、ごま油、ごま油、マヨネーズ、卵、かつお、かつお、豆腐、つるな、黒豆、黒豆、米、豆、卵、牛乳、豆腐、卵、牛乳	人参、玉ねぎ、エリンギ、しょうが 人参、江戸栗、やし	水、こしょう、塩、ワイン、クリーム、醤油 水、こしょう、塩、ワイン、クリーム、醤油 水、こしょう、塩、ワイン、クリーム、醤油	696 kcal 244 g 250 g 17 g	図書委員会とのコラボ給食2作品目は「ルルとララのケーキ」です。パレンティンにおあんを「チョコチップケーキ」を添えてくれました。どんなお話なのか図書室で探して読んでみましょう。
17月	ソース焼きそば お好み焼き ワカメスープ くだもの(柑橘類)			豚肉、豚肉、卵、豆腐、油、でん粉、白ごま 豚肉、いんげん、さくらえび、糸揚げ豆腐、のり わかめ、わかめ	キャベツ、玉ねぎ、人参、干し、いんげん、グリーンピース しょうが、たけのこ、長ねぎ、相模輪	塩、こしょう、ウスターソース、中濃ソース、ベーキングパウダー、水、塩、中濃ソース 水、塩、こしょう、醤油	686 kcal 279 g 282 g 26 g	「国際科コラボ給食：白金郷土料理レストラン」は5年2組の子どもが学んだ大阪府の郷土料理です。「焼きそばはお好み焼き！」と驚くかも知れませんがこちらは給食。しっかりと野菜もとれるようにアレンジします。お楽しみ。
18月	ごはん ザンギ おろしポン酢サラダ 石狩汁 べこ餅			鶏白米 鶏肉 油、上白糖 さけ、豆腐、みそ、すりおろし、昆布 上新粉、上白糖、黒砂糖、白五粉	しょうが、にんにく 人参、さくらえび、やし、キャベツ、人参 キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ	水 醤油、塩 水、塩、醤油 水、塩	682 kcal 272 g 241 g 17 g	「国際科コラボ給食：白金郷土料理レストラン」は5年4組の子どもが学んだ北海道の郷土料理です。ザンギは北海道のから揚げです。石狩汁は石狩魚を汁にアレンジした料理です。べこ餅は白と黒の配色が牛のまだら模様に見えるので「べこ」という名前がつけられた餅子です。
19月	ごはん ポワソン・フリット レンズ豆のスープ バナナボエ	【世界の味をあじわおう】 ポワソン		鶏白米 パン ベーコン、鶏肉、レンズ豆 牛乳	レモン、玉ねぎ、さくらえび、かつお、人参 玉ねぎ、人参、人参、長ねぎ バナナ、いちご、ココア、ツミル	水 塩、砂糖、水、醤油、米、卵、油、塩、こしょう 水、塩、こしょう、ワイン	624 kcal 236 g 209 g 16 g	ポワソンにはたくさん魚があります。今日は主にタチ子でよく食べられている料理を紹介いたします。タチ子では食事の前に「タマアマイタイ」と言います。自分だけでなく周りの人たちのことも考えた、素敵な食事になります。
20月	ミルクパン モウカザメのマヨネーズ焼き チャイポテトサラダ 冬野菜のカレースープ	国際科コラボ給食 世界のサラダ		卵、チーズ じゃが芋、マヨネーズ、卵、なし 鶏肉、油、上新粉	玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ しょうが、玉ねぎ、にんにく、人参、葱、ロリエ、大根、白根	ワイン 塩、こしょう 水、塩、醤油、かつお、かつお、豆腐、つるな、黒豆、黒豆、こしょう	631 kcal 241 g 376 g 25 g	「国際科コラボ給食」です。4年4組の子どもが調べてくれたイギリスの「チャイポテトサラダ」です。「チャイ(香辛料)が入っていないポテトサラダなどありえない」と言われるそうです。
21月	ごはん 穴子めし 真の肉じゃが ぬた くだもの(はるか)	国際科コラボ給食 島島県		鶏白米 鶏肉、すりおろし 牛、油、すりおろし わかめ、たこみそ	しょうが 玉ねぎ、人参、さといも、いんげん 長ねぎ、わけぎ はるか	水、塩、醤油、みりん、とうがらし 水、塩、醤油 酢	692 kcal 228 g 239 g 26 g	「国際科コラボ給食：白金郷土料理レストラン」は5年3組の子どもが学んだ広島県の郷土料理です。広島は牡蠣と鯛で穴子も有名です。真の肉じゃがは牛肉を使うのが特徴です。わけぎを使う代表的な料理といえはぬた。広島県はわけぎの生産量日本一です。
25月	けんさん焼き 酢入り和風サラダ のっぺい汁 くだもの(イチゴ)	国際科コラボ給食 新潟県		みそ わかめ、酢 鶏肉、生揚げ、豆腐、すりおろし	アルファ化米、上白糖 油、ごま油、ごま 人参、大根、しょうが、白、黒、まいにち、長ねぎ いちご	水、みりん 塩、米酢、醤油、こしょう 水、醤油、塩 水	587 kcal 249 g 212 g 20 g	「国際科コラボ給食：白金郷土料理レストラン」は5年4組の子どもが学んだ新潟県の郷土料理です。甘みそを塗った焼きおにぎり「けんさん焼き」がお勧めです。のっぺい汁との組み合わせました。新潟でよくとれる鮭はサラダに添えます。
26月	キムチチャーハン 中華風コーンスープ ナムル 杏仁豆腐			鶏肉 油、じゃが芋、でん粉 油、ごま油、三温糖、ごま 鶏肉、豆腐、油、上新粉 鶏肉、豆腐、油、上新粉	しょうが、にんにく、人参、キムチ、ピーマン 玉ねぎ、人参、しょうが、クリーム、コーン、パン 大豆、やし、人参、ほうれん草、にんにく みかん、パイナップル	塩、こしょう、醤油 水、塩、こしょう 醤油、トウバンジャン 水、糖、塩	670 kcal 234 g 225 g 26 g	杏仁豆腐は杏仁の部分を使って香りをつけた寒天液を固めたデザートです。今日は杏露酒を使って香付けをします。
27月	ごはん ひじきのふりかけ ホキとシヤモの二色揚げ モヤシの辛子和え さつま汁			ひじき、すりおろし ホキ、さくらえび、しめじ 鶏肉、豆腐、みそ、すりおろし	白米 上白糖、ごま 油、ごま油、コンスターチ、でん粉 油、ごま油、三温糖、ごま 油、ごま油、三温糖、ごま	水 醤油、酢 塩、こしょう、水、カレー粉 水	659 kcal 307 g 206 g 21 g	「ホキ」は白身の魚です。飲食店やお弁当屋、病院や学校の給食でよく使われる魚です。のりやフィッシュバーガーなどによく使われています。ニューランドやオーストラリアのあたりの深い海でとれる大きな魚です。体長60cmから100cmくらいです。味が淡泊なので今日の揚げ物にするにともおいしいです。
28月	ソースかつ丼 真汁 焼きまんじゅう	国際科コラボ給食 群馬県		鶏肉 鶏肉、大豆、油、揚げ、わかめ、みそ、干し昆布 みそ	人参、キャベツ 人参、大根、さくらえび、まいにち、長ねぎ 中力粉、上白糖、黒砂糖	水、塩、こしょう、中濃ソース 水 ベーキングパウダー、水、塩、醤油	685 kcal 276 g 236 g 16 g	「国際科コラボ給食：白金郷土料理レストラン」は5年3組の子どもが学んだ群馬県の郷土料理です。群馬県では「かつ丼」といってソースたっぷりのかつ丼です。同じ名前前の地域によって違うのですが、焼きまんじゅうは先生も大好物です。

*食材料質の違いにより献立の一部を変更することがあります。