



3月こんだてひょう



港区立白金小学校

| 日 | 献立名 | 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 | 1人ばく 献立 食塩相当量 | ひとくちメモ |
|-----|--|--|--|---|--|---------------------------------------|---|
| 3月 | ちらしずし すまし汁 芋子刺し ひなまつりムース | 昆布、えび、油揚げ、ずけとうらら、鶏卵、のり あらははんぺん、かつお節、昆布 | 精白米、上白糖、三温糖 | 人参、しいたけ、かんぴょう えのき、ほうろけん、早草の花 もやし、人参、小松菜 | 水、米酢、塩、醤油、みりん 醤油、水 からし粉、醤油 水、抹茶 | 553 kcal 23.8 g 13.3 g 2.3 g | 3月3日は「上巳(じょうし)の節句」です。「ひな祭り」「雛の節句」とも言います。豊饒やひなあられの「緑」「白」「ピンク」の色にそれぞれ意味があります。行事食に込められた思いや願いを感じられる素敵な人になれるといいですね。 |
| 4月 | あさりのスパゲッテ ピーンズサラダ オレンジケーキ | いか、えび、あさり いんげん豆、うずら豆、ひよこ豆、大豆 | オリーブ油、スパゲティ 黒ごま油、米麦 マヨネーズ(卵なし)、上白糖、薄力粉、米粉 | オリーブ油、スパゲティ 人参、ホールコーン、小松菜 人參、オレンジ、オレンジマレード | 白ワイン、塩、こしょう、鷹の爪 米粉、塩、こしょう、ガーリックパウダー 豆乳、クリーム、ベーキングパウダー、豆乳パウダー | 663 kcal 27.0 g 23.2 g 2.2 g | 図書委員会とのコラボ給食3作品目は「こまつたさんのスパゲティ」から「あさりのスパゲティ」をリクエストしてくれました。スパゲティを茹でようとしてやけどをしてしまったこまつたさん。さて、どんな物語なのかぜひ図書室でさがして読んでみましょう。 |
| 5月 | ごはん ジャンボぎょうざ ナムル めかたま汁 くだもの(はるか) | 豚肉 めかた、鶏卵、鶏がら、削り節 | 精白米 ぎょうざの皮、薄力粉、ごま油、でん粉、油 塩、ごま油、三温糖、ごま でん粉、ごま油 | 精白米 キャベツ、長ねぎ、にんにく、しょうが、えのき もやし、人参、小松菜、にんにく はるかの、人参、干しいたけ、黒ねぎ | 水 水、塩、オスターソース、こしょう、醤油 醤油、トウバンジャン 水、塩、こしょう、醤油 | 579 kcal 19.9 g 19.4 g 1.6 g | 6年生が算数の学習の中で、リクエスト給食のアンケート集計結果を分析してくれました。ただ投票数が多いというだけではなく、白金小のみならず、ハッピーになれる料理は何かを考えました。分析の結果、主要のおすすりは「ジャンボ餃子」です。 |
| 6月 | きな粉揚げパン ポトフ フルーツヨーグルト | きな粉 ウィンナー、豚骨 ヨーグルト | コッパパン、油、上白糖、グラニュー糖 塩、じゃが芋 砂糖 | セロリ、人参、玉ねぎ、しょうが、キャベツ、ブロッコリー 白味噌、みかん缶、パン缶 | 水 水、白ワイン、塩、こしょう、ベイリーフ(粉) | 643 kcal 20.8 g 31.8 g 2.2 g | 6年生のハッピープロジェクト「ハッピー」給食の2日目は主食です。味噌ラーメンときな粉揚げパンとちらしを選んだらよいのか真剣に考えてくれました。 |
| 7月 | チキンピラフ ワンタンのパリパリサラダ たまごトワカメのスープ サイダーゼリー | 鶏肉 鶏卵、わかめ 寒天 | 精白米、バター、油 ワンタン皮、油、ごま油、白ごま 白ごま 上白糖 | 人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、パセリ 人参、小松菜、もやし しょうが、長ねぎ みかん缶 | 水、塩、白ワイン、こしょう 醤油、米酢、塩、こしょう、ラー油 水、鶏がら、塩、こしょう、醤油 水、サイダー | 617 kcal 22.7 g 23.4 g 2.4 g | 6年生の「ハッピー」給食の3日目は副菜とデザートです。「パリパリ」サラダと「サイダーゼリー」は全学年に人気のあった献立だったようです。6年生のみなさんが、白金小のみならずハッピーになれる料理を考えてくれました。ありがとうの気持ちが伝わるといいですね。 |
| 10月 | ごはん 焼きたまご すいとん ふかしもち | 油揚げ、削り節 ししゃも 鶏肉、昆布、削り節 | 精白米、押麦、三温糖 中力粉 さつま芋 | 大根、大根葉(または小松菜) 大根、人参、白菜、長ねぎ、しょうが | 水、みりん、醤油、酒 塩 水、塩、醤油 | 590 kcal 20.3 g 14.4 g 2.3 g | 東京は第二次世界大戦中106回の空襲を受けました。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傷つき、食糧が不足して栄養失調で亡くなる子ども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 | ごはん さんまのポーポー焼き 五目豆 こづゆ | さんま、西京みそ 昆布、大豆、ちくわ ほたてがし、油揚げ、削り節 | 精白米 油、長芋、三温糖、でん粉 三温糖、こんにやく 昆布、人参、こんにやく、でん粉 | 人参、玉ねぎ、ごぼう、しょうが、長ねぎ ごぼう、人参 大根、人参、ほうろけん、えのき、小松菜 | 水 酒 水、醤油 水、塩、醤油 | 672 kcal 27.3 g 25.7 g 2.3 g | 東日本大震災から14年が経ちます。給食では被害のあった福島県の郷土料理を食べます。大きな地震があったこと、地震があった時の対応や避難した人たちの気持ちを忘れないうようにしましょう。 |
| 12月 | ガーリックフランス 鶏肉のクリーム煮 ペイザンサラダ ブラッティオレンジ | 鶏肉、牛乳、生クリーム、チーズ、鶏がら ベーコン、鶏卵 | ソフトフランスパン、マーガリン 上白糖、油、薄力粉 じゃが芋、油 | にんにく、パセリ にんにく、マッシュルーム、玉ねぎ、パセリ 人参、小松菜、玉ねぎ | 水、塩、白ワイン、こしょう 水、塩、こしょう、コリアンダー、ローリエ 米酢、塩、こしょう | 593 kcal 25.1 g 33.7 g 2.3 g | 「国際科コラボ給食」です。4年2組の子どもが調べてくれたフランスの「ペイザンサラダ」です。ペイザンサラダはその地域でとれる食べ物を使うのが特徴のようなので給食では東京都でとれる小松菜を使って作ります。 |
| 13月 | 和・北・ナ・ア シーザーサラダ 加ト・ト・レ・ニ フラン | ベーコン、チーズ、生クリーム、牛乳 鶏肉、ひよこ豆、チーズ、鶏がら 鶏卵、加糖練乳、牛乳、生クリーム | 精白米、押麦、オリーブ油 食パン、マヨネーズ(卵なし)、白ごま 油 グラニュー糖 | にんにく、玉ねぎ、ホールコーン 人参、キャベツ、ブロッコリー、トマト、ダイスカット、にんにく 玉ねぎ、セロリ、人参、キャベツ、トマト | 水、塩、こしょう、白ワイン 水、塩、黒こしょう 水、塩、こしょう、白ワイン | 670 kcal 23.8 g 23.3 g 2.3 g | 「国際科コラボ給食」です。4年1組の子どもが調べてくれたメキシコの「シーザーサラダ」です。献立もメキシコの料理を集めてみました。シーザードレッシングも給食室で作ります。 |
| 14月 | ピザトースト マカロニサラダ ミルファンティ | ベーコン、ソフトサラミ、チーズ ハム、チーズ、ツナ チーズ、鶏卵、ベーコン、鶏がら | 食パン、バター、油 マカロニ、マヨネーズ(卵なし) パン粉、じゃが芋 | にんにく、玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム、ピーマン 人参、さやうり、玉ねぎ 玉ねぎ、人参、パセリ | 塩、こしょう、トマトピューレ 米酢、塩、こしょう 水、ローリエ、セージ、塩、こしょう | 613 kcal 27.0 g 31.2 g 2.4 g | 「国際科コラボ給食」です。4年5組の子どもが調べてくれたイタリアの「マカロニサラダ」です。いとこの作るマカロニサラダがおいしかったので紹介してくれたそうです。給食でもおいしく作りたいたいと思います。 |
| 17月 | とり南蛮うどん はりはりサラダ おはぎ | 鶏肉、油揚げ、昆布、削り節 ちりめんじゃこ、ハム きな粉、さらしあん | うどん、油 緑豆春雨、ごま油、三温糖 もち米、上白糖 | 玉ねぎ、人参、干しいたけ、長ねぎ、小松菜 切干大根、キャベツ、人参、さやうり | 醤油、醤油、みりん、水、とうがらし 米酢、醤油、塩、からし粉 水、塩 | 635 kcal 28.8 g 17.5 g 1.7 g | 春分の日をはさんで7日間はお彼岸です。お彼岸には、ご先祖様におはぎをお供えし、一緒に食べます。ご先祖様から賑々と受け継がれていく命に感謝しましょう。おはぎの赤い色には魔よけの意味もあります。 |
| 18月 | 特製カレー 福神漬け チョップドサラダ フルーツポンチ | 豚肉、豚骨 ベーコン | 精白米、油、じゃが芋、薄力粉 油 上白糖 | にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ 大根、なす、レンコン 人参、キャベツ、ホールコーン、さやうり パパア、みかん缶、白味噌、パン缶、いちご | 鶏がら、塩、バター、トケチ、チキ、カレー、カレー粉 米酢、塩、こしょう、ガーリックパウダー 水、白ワイン、サイダー | 693 kcal 20.9 g 18.6 g 2.7 g | 「国際科コラボ給食」です。4年5組の子どもが調べてくれたイタリアの「チョップドサラダ」です。いろいろな季節の野菜を角切りに切って盛り付けます。給食室特製カレーには卒業間近の6年生の門出を祝って福神漬けも添えます。 |
| 21月 | お赤飯 鶏肉の唐揚げ ゴマ酢和え みそ汁 くだもの(イチゴ) | ささげ 鶏肉 油揚げ、みそ、削り節、だし昆布 | 精白米、もち米、黒ごま 上白糖、米粉、でん粉、油 三温糖、白ごま | しょうが、にんにく もやし、小松菜、人参 大根、人参、白菜、えのき、まいだけ、長ねぎ、江戸栗 | 水、塩 塩、水、醤油、酒 米酢、醤油、塩 酒、かす、水 | 662 kcal 25.6 g 22.5 g 2.2 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嬉しいですね。 |



めあて
1年間の給食をふりかえろう！
バランスよく何でも食べてしょうぶな体をつくろう！

