

3月 予定献立表(前半)



日	曜	献立名	あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
			赤のなかま 血や肉、骨や歯になるもの	緑のなかま からだの調子を整えるもの	黄色のなかま 体を動かす熱や力になるもの		
2	月	ごはん			米	584	【ピーフン】 ピーフンは、漢字では「米粉」と書き ます。その名前の通り、お米から作ら れている食べ物で、中国や台湾など でよく食べられています。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			25.2	
		しろみぎかな 白身魚のチリソース	ホキ	しょうが ねぎ にんにく	かたくりこ 小麦粉 揚げ油 サラダ油 砂糖	15.6	
		やさい 野菜のナムル		もやし にんじん こまつな ホールコーン しょうが にんにく	ごま油 砂糖 ごま		
		ビーフンスープ	鶏肉	しょうが にんじん キャベツ にら	ごま油 ピーフン		
3	火	さけ 鮭ちらし寿司	鮭 のり	きゅうり	米 砂糖 ごま	551	【3月3日*ひなまつり】 桃の節句ともよばれますが、女の子 の健やかな成長と幸せを願う行事で す。ひな祭りにちなんで、ちらし寿司 や桃のゼリーを作ります。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			25	
		やさい 野菜のごま和え		こまつな にんじん もやし	砂糖 ねりごま ごま	14.4	
		すまし汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ	にんじん ながねぎ 水菜			
		もも 桃のゼリー	アガー	★ももジュース ★もも缶	砂糖		
4	水	アロスコンポーヨ(鶏肉入りまぜごはん)	鶏肉	ほうれんそう コリアンダー 玉ねぎ にんにく にんじん パプリカ グリンピース	米 サラダ油	625	【コラボ給食withペルー共和国】 ペルー共和国ミラフローレス区と渋谷 区は昨年、姉妹都市協定を結びま した。これを記念して、ペルーの料理 を給食で作ります。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			28.3	
		サンコチャード(牛肉入りポトフ)	牛肉 ひよこめ	にんじん だいこん	じゃがいも	19.9	
		セビーチェ(イカ・タコ入りサラダ)	いか たこ	玉葱 にんにく しょうが セロリ レモン汁 きゅうり ホールコーン	砂糖 さつまいも		
5	木	ビビンバ	豚肉 みそ	にんにく しょうが わらび水煮 もやし にんじん こまつな	米 小麦 ごま油 砂糖 サラダ油 ごま	657	【5年生が考えた献立です】 5年生がテーマプロジェクトの中で 考えた献立です。スイートポテトは レザネフォールの菊池シェフが協力 をしてくださいました。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			26	
		わかめスープ	鶏肉 かまぼこ わかめ ★たまご	にんじん キャベツ	はるさめ ごま ごま油	21.1	
		プレミアムスイートポテト	白あん ★牛乳 ★たまご		さつまいも ★バター 甘納豆		
6	金	パインパン			★パインパン	583	【ニョッキ】 ニョッキとは、じゃがいもに小麦粉な どを混ぜて作るパスタの仲間です。こ の日の給食では、手作りのニョッキを 入れたシチューを作ります。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			23.2	
		ほうれんそうのニョッキ	★粉チーズ 鶏肉 ★牛乳	ほうれんそう 玉葱 にんじん ブロッコリー	じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 サラダ油 小麦粉	22	
		ごまドレサラダ		もやし ホールコーン にんじん きゅうり	ねりごま サラダ油 砂糖 ごま		
		くだもの(ぼんかん)		ぼんかん			
9	月	ごはん			米	550	【海藻漢字クイズ】 この漢字は読めますか? 正解は、献立表の下を見てね! ①海苔 ②昆布 ③鹿尾菜 ④水雲
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			29.4	
		さけ 鮭のえのきバター焼き	鮭	えのきたけ 玉ねぎ	★バター	16.3	
		やさい 野菜の磯和え	のり	こまつな キャベツ にんじん しょうが			
		とんじる 豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん だいこん ながねぎ こまつな	ごま油 じゃがいも こんにゃく		
10	火	ちゃんこうどん	鶏肉 油揚げ ちくわ	にんにく しょうが にんじん はくさい こまつな ねぎ	うどん サラダ油	559	【しぶや味めぐり給食】 しぶや味めぐり給食とは、渋谷ならで はおいしい給食を味わってもらい たいという願いから、渋谷区を南北 で4つの地域に分け、各地域の学校 の栄養士が集まって相談し、作った 献立です。 ちゃんこうどんは、渋谷氷川神社で 開催される「ちゃんこ鍋の会」にちな んだメニューです。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			22.4	
		べつたら漬		キャベツ きゅうり だいこん にんじん	砂糖	18.3	
		ビール風ゼリー	アガー 寒天 ★カルピス	★りんごジュース(加熱)	砂糖		
11	水	ごはん			米	554	【深川飯】 深川飯は東京都の郷土料理です。江 戸川区の深川という地域で、昔は盛 んにとれていた「あさり」をたっぷり 使ったご飯です。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			25	
		しろみぎかな 白身魚のみそマヨ焼き	ホキ みそ	にんじん	ノンエッグマヨネーズ	20.7	
		はくさい 白菜の塩昆布和え	塩昆布	はくさい にんじん ほうれんそう			
		けんちん汁	鶏肉 生揚げ	にんじん だいこん ながねぎ こまつな	ごま油 こんにゃく		
12	木	ふかがわめし 深川飯	あさり	しょうが にんじん ながねぎ さやいんげん	米 もち米 サラダ油 砂糖	581	【深川飯】 深川飯は東京都の郷土料理です。江 戸川区の深川という地域で、昔は盛 んにとれていた「あさり」をたっぷり 使ったご飯です。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			27.5	
		じゃがいもとチーズの玉子焼き	豚ひき肉 ★たまご ★チーズ	玉ねぎ にんじん	サラダ油 じゃがいも 砂糖	21	
		お麩のみそ汁	豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ ながねぎ こまつな	お麩		
		くだもの(清見オレンジ)		清見オレンジ			

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
平均栄養価	598	25.7	19.2	333	86	2.3	2.6	250	0.31	0.48	32	2.5	5.5

9日の海藻漢字クイズの正解は...①のり ②こんぶ ③ひじき ④もずく です。

3月の給食目標

給食の時間をふりかえろう!





日	曜	献立名	赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
			血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整えるもの	体を動かす熱や力になるもの		
13	金	ごはん			米	581	【海苔の佃煮】 海苔をさば節からとっただし汁でふやかしてから、醤油と砂糖を加えて煮込んで作る、手作りの佃煮です。市販のものに比べて甘さが控えめで、ごはんのお供にぴったりな一品です。
		牛乳	★牛乳			27.5	
		海苔の佃煮	のり		砂糖	21	
		さばのおろし焼き	さば	しょうが だいこん	かたくりこ		
		野菜のごま酢和え		にんじん きゅうり もやし ホールコーン	砂糖 すりごま ごま		
		厚揚げのみそ汁	生揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ながねぎ こまつな			
16	月	きなこあげパン	きなこ		★ミルクパン 揚げ油 砂糖	593	【きなこあげパン】 給食室の大きな釜を使ってコッペパンをサッと揚げたあと、熱いうちにきなこをまぶして作っています。長谷戸小で大人気の献立ですね。
		牛乳	★牛乳			25.3	
		春野菜のポトフ	鶏肉 ウィナー	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ かぶ キャベツ ブロッコリー	サラダ油 じゃがいも	23.8	
		フレンチサラダ	ツナ	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン 玉ねぎ	サラダ油 砂糖		
		くだもの(せとか)		せとか			
17	火	五目うどん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん ながねぎ こまつな	うどん サラダ油 砂糖	673	【春の彼岸】 春の彼岸にちなんで、あんこから手作りのぼたもちを作ります!
		牛乳	★牛乳			27.1	
		ツナひじきサラダ	ツナ ひじき	キャベツ にんじん	ごま油 砂糖	14.6	
		カップぼたもち	小豆		もち米 米 砂糖		
18	水	チキンカレー	鶏肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマト 缶 ★りんご(加熱)	米 麦 サラダ油 じゃがいも はちみつ 小麦粉	675	【タビオカ】 タビオカは、「キャッサバ」という植物の根っこからとれる「キャッサバでんぷん」を使って作られる食べ物です。
		牛乳	★牛乳			22.5	
		きわかめのサラダ	きわかめ ちりめんじゃこ	にんじん キャベツ	ごま油 砂糖	17.5	
		タビオカフルーツポンチ		もも缶 りんご缶 パイン缶 レモン汁	タビオカパール 砂糖 サイダー		
19	木	長谷戸しょうゆラーメン	豚肉	にんにく しょうが にんじん たら もやし 玉ねぎ キャベツ ながねぎ	中華めん ラード かたくりこ ごま油	559	【長谷戸しょうゆラーメン】 6年生の投票でも堂々の1位を獲得した、長谷戸小で一番人気の献立です。鶏ガラとかつお節でとった「だし」がおいしさの秘訣です。
		牛乳	★牛乳			23.3	
		パリパリじゃがいもサラダ		もやし キャベツ こまつな にんじん	じゃがいも 揚げ油 サラダ油 砂糖	19.4	
		くだもの(デコポン)		デコポン			
23	月	鯛めし	真鯛	しょうが	米	651	【卒業・進級 お祝い献立】 今年度最後の給食は、卒業と進級をお祝いして「鯛めし」を炊いて、飲み物セレクトを行います。今のクラスで食べる最後の給食を楽しんでくださいね!
		セレクト飲み物	★ミルクコーヒー ★ジョア(マスカット)	★りんごジュース		27.1	
		鶏肉のからあげ	鶏肉	しょうが	かたくりこ 小麦粉 油	22.9	
		キャベツのにんにくごま風味		キャベツ にんじん こまつな しょうが にんにく	ごま油 砂糖 ごま		
		お祝いすまし汁	鶏肉 豆腐 なると	にんじん ながねぎ 水菜			

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。
*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

6年生*卒業おめでとう!

6年生に「長谷戸小で食べる最後の給食にどんな料理が食べたいか」といったアンケートを行いました。その結果、人気のあった1~4位の献立を、卒業祝い献立として16日~19日の給食で提供します。長谷戸小の給食を、最後までしっかり味わい、思い出に残る時間にしてほしいと思います。

1位	長谷戸ラーメン
2位	きなこあげパン
3位	パリパリサラダ
4位	タビオカフルーツポンチ



セレクト飲み物*結果発表

3月23日に、3種類の中から好きな飲み物を選ぶセレクト給食を実施します。長谷戸小のみなさんがどの飲み物を選んだか、結果を発表します。

1位	ジョア(マスカット味)	117人
2位	りんごジュース	104人
3位	ミルクコーヒー	87人



1年間の振り返りをしよう!

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか? この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に 手をきれいに洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて言えましたか?</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い食事のとり方が わかりましたか?</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べる事ができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ることができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか?</p>