

[給食献立予定表]

2021年 3月

渋谷区立笹塚小学校



| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 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 | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|-----|-----------------------|----|--|---------------------------|------------------------|--|------------------------------|
| 1月 | ジャージャーめん | ○ | しらすとキャベツのあまずあえ | 豚ひき肉, わかめ, しらす干し, 牛乳 | ちゃんぽん麺 | 玉葱, しょうが, にんにく, たけのこ, 干し椎茸, もやし, きゅうり, キャベツ, にんじん | 610 kcal 24.8 g 20.2 g |
| 2火 | キムたくごはん | ○ | れんこんチップスサラダ ちゅうかふうやさいスープ | 豚肉, 鶏肉, 牛乳 | 米 | はくさいキムチ, 大根, れんこん, キャベツ, きゅうり, にんじん, はくさい, もやし, ねぎ | 610 kcal 19.5 g 21.2 g |
| 3水 | ちらしずし | ○ | とりにくのてりやき なのはないりおひたし すましじる | たまご, 鶏肉, わかめ, 木綿豆腐, 牛乳 | 米 | にんじん, 干し椎茸, かんぴょう, しょうが, なばな, 青菜, もやし, ねぎ | 630 kcal 25.6 g 18.3 g |
| 4木 | はつがげんまいごはん | ○ | あぶらふのたまごとじ もやしのあえもの | 鶏肉, たまご, 牛乳 | 米, 発芽玄米, 油麩 | 玉葱, にんじん, 干し椎茸, もやし, きゅうり | 632 kcal 23.5 g 17.0 g |
| 5金 | ごはん | ○ | さばのありまやき ごもくきんぴら かぶのみそしる | さば, さつま揚げ, 油揚げ, 牛乳 | 米, こんにやく | しょうが, にんじん, ごぼう, れんこん, とうがらし, かぶ, ねぎ | 651 kcal 26.8 g 20.5 g |
| 8月 | きなこあげパン | ○ | エリンギのポテトチャウダー ツナサラダ | きな粉, 鶏肉, ベーコン, 牛乳, ツナ缶, | コッペパン, じゃがいも, 小麦粉, バター | にんじん, 玉葱, エリンギ, キャベツ, きゅうり | 695 kcal 24.8 g 36.2 g |
| 9火 | ライス | ○ | ポークソテーケチャップソース ジャーマンポテト ペイザンヌスープ | 豚肉, ベーコン, 鶏肉, 牛乳 | 米, オリーブ油, じゃがいも | にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, しめじ, キャベツ, さやいんげん | 691 kcal 25.5 g 21.6 g |
| 10水 | こぎつねごはん | ○ | だいこんのそぼろに はくさいのみそしる | 鶏肉, 油揚げ, 豚ひき肉, 牛乳 | 米 | 干し椎茸, にんじん, 玉葱, だいこん, しょうが, グリンピース水煮缶, はくさい, ねぎ | 653 kcal 24.1 g 21.5 g |
| 11木 | あんかけチャーハン | ○ | ささみサラダ りんごゼリー | たまご, 豚肉, いか, 鶏ささ身, 寒天, 牛乳 | 米 | ねぎ, にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, もやし, 干し椎茸, チンゲンツアイ, キャベツ, きゅうり, とうがらし, りんごジュース | 674 kcal 22.7 g 22.2 g |
| 12金 | ごはん | ○ | さかなのこうみやき ちくわとあおなのあえもの むらくもじる | シルバー, 焼き竹輪, 鶏肉, たまご, 牛乳 | 米 | ねぎ, しょうが, キャベツ, もやし, 青菜, はくさい, にんじん | 641 kcal 29.4 g 17.0 g |
| 15月 | とうふのオイスターソース いためどん | ○ | はるさめスープ くだもの | 鶏肉, 絹ごし豆腐, 豚肉, 牛乳 | 米, はるさめ | にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, はくさい, にはら, 干し椎茸, ねぎ, 果物 | 653 kcal 24.0 g 19.4 g |
| 16火 | きつねうどん | ○ | ちくわのいそべあげ あさづけ | 鶏肉, 油揚げ, 焼き竹輪, あおのり, 牛乳 | うどん, 小麦粉 | にんじん, ねぎ, 青菜, きゅうり, はくさい, しょうが | 602 kcal 26.0 g 21.6 g |
| 17水 | なめし | ○ | いりどり みそドレッシングサラダ | 鶏肉, 牛乳 | 米, こんにやく | にんじん, れんこん, 干し椎茸, ごぼう, たけのこ, さやいんげん, ブロッコリー, キャベツ | 644 kcal 21.5 g 20.5 g |
| 18木 | ごはん | ○ | とうふいりハンバーグ やさしいため ベジタブルスープ | 豚ひき肉, 絹ごし豆腐, ベーコン, 鶏肉, 牛乳 | 米, パン粉, じゃがいも | 玉葱, にんにく, キャベツ, にんじん, ピーマン, もやし, さやいんげん | 696 kcal 26.6 g 23.3 g |
| 19金 | さつまいもごはん | ○ | だいこんととりにくのにも にくだんごじる | 鶏肉, 豚ひき肉, 牛乳 | 米, さつまいも, パン粉 | しょうが, だいこん, にんじん, さやいんげん, しょうが汁, 玉葱, はくさい, しめじ, ねぎ | 638 kcal 24.9 g 20.9 g |
| 22月 | ポークカレーライス | ○ | ピクルス | 豚肉, 牛乳 | 米, じゃがいも, バター, 小麦粉 | にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, りんご, だいこん, きゅうり, セロリ | 699 kcal 21.2 g 21.7 g |
| 23火 | ごはん | ○ | とんかつ・いかフライ ポイルキャベツ なめこととうふのみそしる ジョア | いか, 豚肉, 絹ごし豆腐 | 米, 小麦粉, パン粉 | キャベツ, にんじん, ねぎ, なめこ | 653 kcal 27.8 g 16.1 g |

※食材料購入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承ください。

3月の給食目標「食生活について考えよう」



3月3日は、ひな祭りで、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようなひな祭りに変わっていったとされています。



ちらしずし
ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。



ひなあられ
関東地方では米粒形のボン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。



はまぐりのお吸い物
はまぐりは、対になっている貝殻でない形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。



ひしもち
厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。



**ご卒業
おめでとう
ございます**

卒業生みなさん、ご卒業おめでとう
ございます。みなさんは、これまでの学
校生活でたくさんのお話を学んできた
と思います。今後、自分自身で食べるものを選ん
だりつくったりする機会が増えてきます。
食べることを大切に、元気に充実した
毎日を送ってください。