



# 令和3年3月 献立表



渋谷区立神宮前小学校

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 (kcal) たんぱく質 (g)
1月	★親子丼	○	キャベツの塩もみ 白菜のみそ汁	出汁用かつお節、とり肉、たまご、のり、油揚げ、みそ、飲用牛乳	米、しらたき、上白糖	にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、しょうが、はくさい、ほうれんそう、ねぎ	632 27.4
2火	じゃこわかめ ごはん	○	塩肉じゃが うどのみそ和え	ちりめんじゃこ、ぶた肉、出汁用かつお節、みそ、飲用牛乳	米、ごま、油、こんにやく、じゃがいも、上白糖、ごま油	しょうが、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、もやし、うど、きゅうり	631 22.0
3水	ひなまつり献立 ★きなこ揚げパン	○	ホワイトシチュー カリポリ漬け くだもの(いちご)	きな粉、とり肉、豆乳、生クリーム、飲用牛乳	コッペパン、上白糖、油、じゃがいも、バター、薄力粉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、菜の花、だいこん、きゅうり、いちご	683 24.2
4木	オリパラ献立 エジプト コシヤリ	○	ポルティ モロヘイヤスープ	ひよこ豆、たら、ベーコン、飲用牛乳	米、バター、マカロニ、油、薄力粉、かたくり粉、オリーブ油、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、トマト缶、しょうが、モロヘイヤ	666 25.3
5金	ごはん	○	和風とうふハンバーグ 油揚げのかりかりサラダ さつまいもとかぼちゃのみそ汁	とうふ、ぶた肉、油揚げ、こんぶ、出汁用かつお節、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、油、パン粉、上白糖、かたくり粉、さつまいも	玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、かぼちゃ、葉ねぎ	692 26.1
8月	★ スタミナ チャーハン	○	きのこわかめの酢醤油 とうふの中華煮	焼き豚、みそ、わかめ、かつお節、ぶた肉、とうふ、飲用牛乳	油、米、上白糖、ごま、ごま油、かたくり粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、葉ねぎ、しめじ、もやし、たけのこ、チンゲン菜、干し椎茸	605 26.4
9火	ごはん	○	鮭のちゃんちゃん焼き 野菜のおろし和え 吉野汁	さけ、みそ、かつお節、こんぶ、出汁用かつお節、とり肉、とうふ、飲用牛乳	米、米粒麦、上白糖、バター、ごま、かたくり粉	しょうが、キャベツ、玉ねぎ、もやし、ピーマン、にんじん、はくさい、こまつな、だいこん、ねぎ	605 30.6
10水	★みそラーメン	○	青のりビーンズポテト くだもの(りんご)	みそ、ぶた肉、大豆、あおのり、飲用牛乳	蒸し中華めん、油、ラード、ごま油、かたくり粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、玉ねぎ、もやし、キャベツ、りんご	671 25.0
11木	ごはん	○	ぶりの照り焼き 切干大根のふくめ煮 じゃが芋とたまごのみそ汁	ぶり、油揚げ、こんぶ、出汁用かつお節、わかめ、たまご、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、上白糖、かたくり粉、油、じゃがいも	切干しだいこん、にんじん、玉ねぎ	691 30.5
12金	ツナカレー ピラフ	ジュニア	★クリスピーチキン ★ABCスープ	ツナ、とり肉、たまご、ベーコン	米、バター、油、薄力粉、コーンフレーク、ABCマカロニ	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、とうもろこし、レタス	683 26.2
15月	日本めぐる 岡山県 ひるぜんおこわ	○	きゅうりの甘酢かけ きび団子汁	あずき、とり肉、こんぶ、出汁用かつお節、ぶた肉、たまご、みそ、とうふ、飲用牛乳	米、もち米、油、三温糖、上白糖、きび、かたくり粉	しょうが、しめじ、ごぼう、にんじん、ふき、えだまめ、きゅうり、だいこん、はくさい、ねぎ	614 27.4
16火	ごはん	○	いかのチリソース パンサンスー もずくスープ	いか、とり肉、とうふ、もずく、飲用牛乳	米、米粒麦、かたくり粉、薄力粉、油、三温糖、緑豆はるさめ、ごま油、上白糖、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、グリーンピース、にんじん、もやし、きゅうり、あさつき	644 27.3
17水	スパゲティ ナポリタン	○	野菜の甘酢漬け ★バナナカップケーキ	ベーコン、とり肉、ウィンナー、チーズ、たまご、飲用牛乳	油、上白糖、スパゲッティ、オリーブ油、薄力粉、バター	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、パセリ、キャベツ、きゅうり、セロリ、とうがらし、バナナ	701 23.6
18木	ごはん	○	さばのみそ煮 白菜漬け けんちん汁	さば、みそ、八丁みそ、とうふ、こんぶ、出汁用かつお節、飲用牛乳	米、米粒麦、上白糖、油、じゃがいも、こんにやく	しょうが、はくさい、にんじん、きゅうり、ゆず、だいこん、ごぼう、ねぎ	691 25.6
19金	ごはん	○	ひじきふりかけ 厚揚げのそぼろ煮 野菜のいそ和え	ひじき、生揚げ、出汁用かつお節、とり肉、のり、飲用牛乳	米、米粒麦、ごま、三温糖、油、かたくり粉、ごま油	ゆかり、しょうが、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、ほうれんそう、キャベツ	672 28.8
22月	卒業祝い献立 赤飯	○	鱈の甘みそ焼き おひたし 沢煮椀	ささげ、さわら、みそ、出汁用かつお節、こんぶ、とり肉、飲用牛乳	米、もち米、ごま、上白糖、さといも、かたくり粉	しょうが、にんじん、こまつな、もやし、ごぼう、たけのこ、干し椎茸、ねぎ	608 29.2
23火	誕生日給食 ★カレーライス	○	レモンさっぱりサラダ ★お楽しみデザート	とり肉、フローズンヨーグルト、飲用牛乳	米、米粒麦、油、じゃがいも、バター、薄力粉、上白糖	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、トマト缶、りんご、キャベツ、きゅうり、レモン	692 19.4
材料購入その他の理由で、一部変更する場合があります。ご承知おきください。							658
5日 6年生 卒業遠足のため給食なし 23日 給食終了 24日 修了式 25日 卒業式							26.2
							650
神宮前小学校							21.1
基準量(中学年)							~32.5



## 今月の給食から

### 6年生のみなさん 卒業おめでとうございます！

今年度も残り1か月となりました。6年生のみなさんにとっては、小学校での給食は今月が最後となりますね。6年間の学校給食はどうでしたか？

始めて食べる料理や苦手な食材などもたくさんあったかと思いますが、みんなの給食の記憶に楽しい思い出が多いと、とても嬉しいです。

中学生になると自分で選択して食べる機会も多くなります。そんな時に、給食の食事バランスを思い出し、参考にしてみてください。これからも食事をしっかり食べて、勉強も学校生活も楽しめるように頑張ってください。

今月は、6年生のリクエストを盛り込んだ献立にしました。



### ひなまつり

3月3日は、ひなまつりです。女の子の健やかな成長を願う行事で、「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ついて、現在のようなひなまつりに変わっていったとされています。給食では、花型のにんじんと菜の花を加え、赤緑白のひし餅色のカラフルなシチューを作りたいと思います。