



日	曜	主食	牛乳	副食	材料名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
3	月	五目そばろ丼		ごまあえ けんちん汁	鶏肉, ムロアジミンチ, 鶏卵, 牛乳, 豆腐	米, 米粒麦, 油, 上白糖, ごま, ゴマペースト, ごま油, さといも	しょうが, にんじん, しいたけ, ごぼう, さやいんげん, キャベツ, こまつな, だいこん, ねぎ	817	36.0	419
4	火	【ひな祭り献立】 ひな祭り寿司		変わり漬け 春雨汁 三色ゼリー	鶏肉, あなご, 鶏卵, 牛乳 (調理用含), 粉寒天, 脱脂粉乳, 生クリーム	米, 上白糖, 油, ごま, ごま油, はるさめ	にんじん, しいたけ, たけのこ 水煮, れんこん, かんぴょう, さやいんげん, キャベツ, こまつな, しょうが, たまねぎ, ほうれんそう, いちご	779	28.0	399
5	水	【カルシウムデー】 小松菜クリーム スパゲティ		コーン入り和風サラダ くだもの	ベーコン, 鶏肉, 牛乳 (調理用含), 脱脂粉乳, えび, 生クリーム, 粉チーズ	スパゲティ, 油, バター, 小麦粉, 上白糖	たまねぎ, エリンギ, しめじ, こまつな, キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン, せとか	799	34.0	496
6	木	きなこ揚げパン (^_^)v		ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ	きな粉, 牛乳, 豚肉, 大豆	油, 無塩パン, 上白糖, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉	セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり	839	35.5	355
7	金	骨太チャーハン		ごま豆乳坦々スープ くだもの	豚肉, 芽ひじき, ちりめん じゃこ, 小町えび, 鶏卵, 牛乳, みそ, 豆腐, 系寒天, 豆乳	米, 油, 上白糖, ねりごま, ごま油, ごま	ねぎ, しょうが, にんにく, に んじん, こまつな, キャベツ, にら, りんご	736	32.2	478
10	月	【東京大空襲平和給食】 かてめし		わかさぎのカレー揚げ すいとん汁	炊き込み昆布, 油揚げ, 凍り豆腐, 牛乳, わかさぎ, 鶏肉, さつま揚げ, みそ	米, もち米, 上白糖, つき こんにゃく, 油, でんぷん, 米粉, 白玉粉, 小麦粉	切干しだいこん, にんじん, さやいんげん, しょうが汁, だいこん, 干しいたけ, こ まつな	725	28.0	513
11	火	ごはん あさりと昆布の佃煮		卵の花卵焼き 青菜と系寒天のあえ物 呉汁	角切昆布, あさり, 牛乳, 鶏肉, おから, 鶏卵, 系寒天, 系削り, 豚肉, 油揚げ, 大豆, みそ	米, 米粒麦, 上白糖, 水あ め, 油, じゃがいも	しょうが, たけのこ水煮, に んじん, こまつな, もやし, だ いこん, ねぎ	809	37.8	471
12	水	カレーライス (^_^)v		ひじきのツナサラダ くだもの	豚肉, 粉チーズ, 牛乳, 芽ひじき, ツナ	米, 米粒麦, 油, じゃがいも, チャツネ, バター, 小 麦粉, 上白糖	にんにく, しょうが, たまね ぎ, にんじん, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, レモン, 天草オレンジ	829	26.4	326
13	木	ミルクパン		魚のパン粉焼き じゃがいものハニーサラダ(^_^)v 野菜スープ	牛乳, 生鮭, 豚肉	ミルクパン, マヨネー ズ, パン粉, アーモンド, 油, じゃがいも, はちみつ	きゅうり, にんじん, キャベ ツ, たまねぎ, ホールコーン, こまつな	754	35.2	363
14	金	五目焼きそば (^_^)v		舟きゅうり サイダーフルーツポンチ(^_^)v	豚肉, えび, あさり, 牛乳	油, むし中華めん, 上白 糖, でんぷん	しょうが, たまねぎ, にんじ ん, しいたけ, たけのこ水煮, キャベツ, もやし, チンゲン サイ, きゅうり, パイン缶, み かん缶, 黄桃缶, りんご缶, レ モン	712	30.4	334
17	月	みそラーメン (^_^)v		じゃがいものホイール焼き アイスクリーム(^_^)v	豚肉, みそ, 牛乳, ベー コン, アイスクリーム	冷凍ラーメン, 油, ごま 油, じゃがいも, バター	しょうが, にんにく, にんじ ん, ねぎ, はくさい, もやし, に ら, パセリ	758	31.7	394
18	火	【卒業祝い献立】 赤飯		鯛の塩焼き いりどり 豆腐のすまし汁	ささげ, 牛乳, まだい, 鶏肉, 豆腐	米, もち米, ごま, 油, こんにゃく, じゃがいも, 上白糖	にんじん, ごぼう, たけのこ 水煮, さやいんげん, えのき たけ, こまつな, ねぎ	722	36.2	349
19	水	卒業式								
21	金	マーボー丼		きのこソテーサラダ 青菜と卵のスープ	豚肉, 豚レバー, みそ, 豆腐, 牛乳, 鶏卵	米, 米粒麦, 油, 上白糖, て んぷん, オリーブ油	にんにく, しょうが, ねぎ, た まねぎ, にんじん, たけのこ 水煮, こまつな, エリンギ, し めじ, まいたけ, キャベツ, ほ うれんそう	811	35.8	440
24	月	ガーリックトースト		シーフードシチュー パンプキンサラダ くだもの	牛乳(調理用含), ベー コン, 脱脂粉乳, ホタ テ, えび, いか, あさり, 生クリーム	無塩パン, バター, 油, じゃがいも, 小麦粉, アーモンド, はちみつ	にんにく, パセリ, たまね ぎ, にんじん, こまつな, かぼ ちゃ, キャベツ, きゅうり, い ちご	755	31.9	457

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

【今月の行事食】

【ひな祭り】

3月3日のひな祭りは桃の節句ともいわれ、女の子の健やかな成長を祝う行事です。給食では「ひな祭り寿司」と「三色ゼリー」を作ります。

【赤飯】

18日は、3年生の卒業をお祝いして赤飯にしました。赤飯の赤い色には邪気をはらうという意味があり、祝いの席などで食べられます。もともとは凶事の時に赤飯を用いていましたが、「凶をかえして福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったと言われています。



【東京大空襲平和給食】

3月10日は「東京都平和の日」です。昭和20年3月10日は東京大空襲があった日です。東京全体で約10万人の大切な命が失われました。当時の食事はどのような内容だったのでしょうか。食べることはできていたのでしょうか。「すいとん」も、給食のような「具」はほとんどなかったものだったそうです。今年、東京大空襲からちょうど80年を迎えますが、「平和」については何年過ぎてみてもずっと考えていきたいテーマです。



卒業生の皆さんへ

小学校から9年間食べてきた学校給食も、今月で終わりです。そこで、今月、3年生に行ったリクエスト給食のアンケートで上位に入った献立をたくさん入れました。((^_^)v のマークの献立)

「同じ釜の飯を食う」ということわざがありますが、生活を共にし、苦楽を分かち合った親しい間柄のたとえを意味する言葉です。3年間、学校生活を共にした学年やクラスのみならず、様々な思い出ができたことと思います。その中に、まさに同じ釜で炊いたご飯と一緒に食べる「給食」も思い出の一つになることを願っています。