

3月のこんだて



2024年度

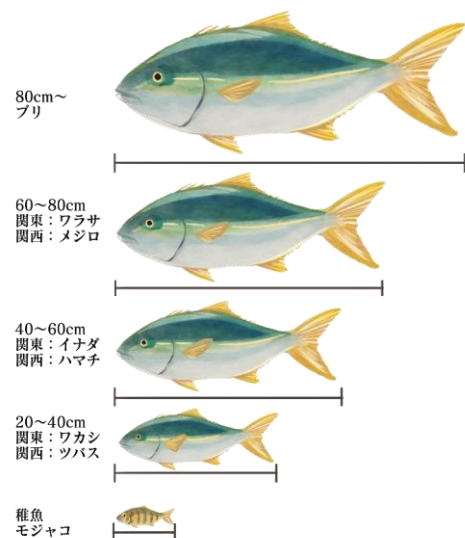
墨田区立立花吾嬬の森小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
3月	五目手巻き寿司 桃の節句	○	こづゆ ももゼリー <small>郷土料理</small>	とり肉,油あげ,卵,手巻きのみ,牛乳,ほたて貝柱,ちくわ,豆腐,粉かんとん	かんぴよ,干しいたけ,にんじん,れんこん,さやいんげん,ごぼう,大根,きくらげ,小松菜,しょうが,モモジュース	米,さとう,油,しらたき,里芋	572 kcal 22.2 g 3.1 g
4火	スパゲティ・ミートソース	○	じゃがいものハニーサラダ くだもの(いちご)	豚ひき肉,チーズ,牛乳	セロリ,にんにく,玉ねぎ,にんじん,ホールトマト,ピーマン,キャベツ,きゅうり,いちご	スパゲティ,油,小麦粉,さとう,バター,じゃがいも,はちみつ	683 kcal 26.9 g 2.6 g
5水	中華丼	○	ししゃものごま焼き くだもの(デコボン)	豚肉,いか,むきえび,牛乳,ししゃも,卵	にんにく,しょうが,干しいたけ,きくらげ,たけのこ,にんじん,白菜,ねぎ,デコボン	米,油,さとう,くす粉,でんぷん,ごま油,ごま	647 kcal 28.0 g 2.6 g
6木	ミルクパン	○	魚のハーブパン粉焼き 粉ふきいも スープスパゲティ	牛乳,メルルーサ,粉チーズ,とり肉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,干しいたけ	ミルクパン,パン粉,オリーブ油,じゃがいも,油,スパゲティ	574 kcal 29.3 g 3.1 g
7金	ごはん	○	あげぎょうざ パンサンスー 五目スープ	牛乳,豚ひき肉,とり肉,豆腐	玉ねぎ,にら,にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん,たけのこ,干しいたけ,もやし,小松菜	米,油,さとう,きょうざの皮,春雨,さとう	698 kcal 23.1 g 2.5 g
10月	だいこんめし 東京都平和の日	○	ずいどん むしさつまいも	牛乳,とり肉	大根,しょうが,にんじん,干しいたけ,白菜,ねぎ	米,山芋,小麦粉,さつまいも	550 kcal 17.8 g 2.4 g
11火	竜田あげバーガー	○	ごまだれサラダ コンソメスープ	さば,牛乳,ベーコン	しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン,玉ねぎ,エリンギ	丸パン,油,さとう,でんぷん,ごま,ごま油,じゃがいも	593 kcal 27.4 g 3.0 g
12水	マーボー丼	○	チョレギ風サラダ くだもの(美生柑)	豚ひき肉,みそ,豆腐,牛乳,系かんとん,きざみのり	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たけのこ,にら,大根,きゅうり,キャベツ,美生柑	米,油,さとう,くす粉,ごま,ごま油	612 kcal 25.2 g 2.7 g
13木	わかめごはん	○	和風厚焼き卵 からしあえ けんちん汁	炊きわかめ,牛乳,とりひき肉,卵,豆腐	玉ねぎ,にんじん,干しいたけ,さやいんげん,キャベツ,もやし,小松菜,ごぼう,大根,ねぎ	米,ごま油,さとう,ごま油,こんにゃく,じゃがいも	577 kcal 24.9 g 3.0 g
14金	五目焼きそば	○	フルーツシャンティ 泡立てたクリーム	豚肉,むきえび,姫なると,牛乳,クリームチーズ,生クリーム,ヨーグルト	玉ねぎ,しょうが,にんじん,干しいたけ,たけのこ,白菜,もやし,にら,みかん缶,パイン缶,モモ缶,レモン果汁	油,むし中華めん,さとう,でんぷん,くす粉	627 kcal 23.5 g 2.7 g
17月	鶏南蛮うどん	○	ヘルシーあえ ぼたもち <small>春のお彼岸</small>	とり肉,油あげ,牛乳,生わかめ,小豆	玉ねぎ,にんじん,ねぎ,小松菜,しめじ,えのきたけ,キャベツ,ほうれんそう	でんぷん,冷凍うどん,さとう,もち米,米	592 kcal 24.7 g 2.6 g
18火	カレーライス	○	ひよこ豆サラダ くだもの(せとか)	豚肉,牛乳,ひよこ豆	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,せとか	米,油,バター,小麦粉,じゃがいも,さとう,ごま	676 kcal 20.5 g 2.2 g
19水	ごはん	○	ぶりの照焼き 菜の花あえ 豚汁	牛乳,ぶり,卵,豚肉,みそ,豆腐	しょうが,ほうれんそう,なばな,キャベツ,ごぼう,にんじん,大根,ねぎ	米,さとう,でんぷん,ごま油,ごま油,こんにゃく,じゃがいも	636 kcal 30.9 g 2.5 g
21金	赤飯	○	鶏肉のからあげ おひたし すまし汁	ささげ,牛乳,とり肉,豆腐,かまぼこ	しょうが,キャベツ,もやし,小松菜,玉ねぎ	もち米,米,黒ごま油,でんぷん	618 kcal 25.9 g 2.7 g

※都合により献立内容が変更となる場合があります。

出世魚とは？

出世魚は、成長するにつれ名前がかわる魚のこと。日本では、縁起のよい魚と言われ鱒(ぶり)や鱸(すずき)などがあります。関東や関西で呼びかたが違います。



ご卒業 おめでとうございます

春は旅立ちの季節です。卒業式では友だちや先生方、慣れ親しんだ学校ともお別れです。別れは寂しいですが新しい出会いも待っています。

卒業などの特別な日に食べられるものに「赤飯」があります。古代より赤は邪気をはらう力があるといわれていました。そのため、慶事に赤飯が出されるようになったのです。



おはぎと

ぼたもち



年に2回春と秋に、ご先祖様を供養するお彼岸という期間があります。邪気を払うといわれる、小豆を使ったお餅をお供えします。

春のお彼岸は、「ぼたもち」、秋のお彼岸は、「おはぎ」を供えますがこれは同じ料理です。

休みの時も栄養バランスを大切に

体は毎日成長しています。食べることは成長のために欠かせないものです。毎日元気に過ごせるのも、食べ物から栄養をとり入れているからです。

休みの日でも学校がある日と同じように、栄養バランスのよい食事をするのが大切です。しっかり食べて、健康な体をつくりましょう！

