

[3 月 献 立 表]

松ノ木小学校 栄養士 山崎好子

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 食塩相当量
3月	手巻きずし ももの節句	○	沢煮わん オレンジゼリー	昆布、ウイナソーセージ、まぐろ油漬け(缶)、手巻きのり、★牛乳、さば節(だし)、出し昆布、豚肩肉、粉寒天、ゼラチン	米、さとう、ごま油、でんぶん、つきこんにやく	刻みたくあん、きゅうり、しょうが、ごぼう、たけのこ(缶)、乾しいたけ、にんじん、だいこん、ながねぎ、みつば、オレンジジュース	586 kcal 19.8 g 18.4 g 3.5 g
4火	きなこ揚げパン	○	白菜と肉団子のスープ煮 カリカリ油揚げのサラダ くだもの	きな粉、★牛乳、豚挽き肉、とり骨(スープ)、油揚げ	★ミルクパン、揚げ油、さとう、緑豆はるさめ、でんぶん、ごま油、サラダ油	はくさい、にんじん、たけのこ(缶)、木茸、こまつな、ながねぎ、ニラ、しょうが、キャベツ、くだもの	651 kcal 24.9 g 28.2 g 2.9 g
5水	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き けんちん汁 小松菜のいそ和え	★牛乳、ホキ、赤色辛みそ、さば節(だし)、とうふ、油揚げ、もみのり	米、麦、さとう、白すりごま、ごま油、こんにやく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな、もやし、ホールコーン(缶)	563 kcal 26.6 g 15.4 g 2.5 g
6木	もやし炒飯	○	野菜のスープ煮 パイナップルケーキ	豚肉、★牛乳、豚肩肉、とり骨(スープ)	米、麦、ごま油、炒め油、じゃがいも、さとう、サラダ油、★小麦粉	ながねぎ、にんじん、ピーマン、もやし、たけのこ(缶)、たまねぎ、キャベツ、こまつな、セロリー、パイナップル(缶)、ホールコーン	637 kcal 20.4 g 20.6 g 2.0 g
7金	麦ごはん	○	メルのシラスかけ コマツナとササの辛子醤油和え めかたま汁	★牛乳、メルルーサ、淡色辛みそ、さば節(だし)、★たまご、乾燥めかぶ	米、麦、でんぶん、揚げ油、サラダ油、さとう、白炒りごま	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、たけのこ、えのきたけ、万能ねぎ	610 kcal 26.2 g 23.7 g 2.0 g
10月	麻婆ライス	○	わかめスープ 乳ない豆腐	とうふ、豚挽き肉、赤色辛みそ、★牛乳、さば節(だし)、乾燥わかめ、粉寒天、豆乳	米、麦、炒め油、ごま油、さとう、でんぶん、白炒りごま	にんにく、しょうが、にんじん、乾しいたけ、ニラ、ながねぎ、たまねぎ、こまつな、みかん(缶)	619 kcal 24.2 g 18.0 g 2.4 g
11火	麦ごはん	○	サメの竜田揚げ すいとん 小松菜のおひたし	★牛乳、もうかざめ、さば節(だし)、油揚げ、かつお節	米、麦、でんぶん、揚げ油、白玉粉、★小麦粉	しょうが、にんじん、だいこん、しめじ、ながねぎ、こまつな	612 kcal 24.6 g 19.0 g 2.0 g
12水	カレーライス リクエスト	○	じゃこサラダ くだもの	豚肉、豚骨(スープ)、★ビザ用チーズ、★牛乳、★ちりめんじゃこ	米、麦、炒め油、じゃがいも、サラダ油、豆乳バター、★小麦粉、さとう、白炒りごま、ごま油	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、ホーランドトマト(缶)、★りんご、こまつな、キャベツ、きゅうり、くだもの	589 kcal 20.9 g 18.9 g 2.2 g
13木	赤飯 6年生お祝い給食	○	菊花蒸し 白菜スープ 糸寒天のレモン酢かけ いちご	ささげ、★牛乳、豚挽き肉、★たまご、ベーコン、とり骨(スープ)、糸寒天、油揚げ	米、麦、もち米、黒炒りごま、でんぶん、炒め油、さとう	たまねぎ、しょうが、にんにく、ホールコーン(缶)、にんじん、はくさい、木茸、ほうれんそう、セロリー、きゅうり、もやし、レモン、いちご	633 kcal 25.1 g 17.9 g 3.5 g
14金	スパゲティーミートソース リクエスト	○	コーンいりサラダ アップルケーキ	豚挽き肉、★ビザ用チーズ、★牛乳	★スパゲティ、サラダ油、炒め油、白炒りごま、さとう、ごま油、小麦粉	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、ホールトマト(缶)、ホールコーン(缶)、キャベツ、きゅうり、こまつな	753 kcal 26.8 g 26.8 g 2.4 g
17月	キムチ炒飯 リクエスト	○	ジャンボギョウザ 中華スープ	豚肩肉、★牛乳、豚挽き肉、とうふ、とり骨(スープ)	米、麦、炒め油、白炒りごま、ごま油、でんぶん、★ぎょうざの皮、★小麦粉、揚げ油、はるさめ	にんじん、キムチ、ピーマン、にんにく、しょうが、キャベツ、ながねぎ、ニラ、たけのこ(缶)、乾しいたけ、たまねぎ、こまつな、しょうが	618 kcal 23.1 g 19.4 g 2.1 g
18火	ビスキュイパン リクエスト	○	ミネストローネ サウビカンサラダ くだもの	豆乳、★たまご、★牛乳、豚肩肉、とり骨(スープ)、赤いんげん豆、★たまご	★丸パン、豆乳バター、さとう、★小麦粉、炒め油、じゃがいも、★マカロニ、揚げ油、ごま油	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、ホールトマト(缶)、グリーンピース(冷)、こまつな、ホールコーン(缶)、くだもの	604 kcal 23.3 g 20.4 g 2.5 g
19水	麦ごはん	○	あじの南蛮漬 茎わかめスープ 白玉フルーツポンチ	★牛乳、あじ、さば節(だし)、とり肉、茎わかめ、絹とうふ、★たまご	米、麦、でんぶん、★小麦粉、揚げ油、さとう、白玉粉	ながねぎ、えのきたけ、にんじん、みかん(缶)、パイナップル(缶)、もも(缶)	620 kcal 26.5 g 16.8 g 2.1 g
21金	麦ごはん セレクト給食		鶏のから揚げかチキンカツ ひじきスープ(卵有か無し) 塩麹肉じゃが 米粉のきな粉ケーキ	鶏若鶏肉もも、干ひじき、とうふ、さば節(だし)、豚肩肉、きな粉、豆乳、★たまご	米、麦、でんぶん、揚げ油、炒め油、こんにやく、じゃがいも、さとう、サラダ油、米粉、塩麹	にんにく、しょうが、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、さやいんげん	kcal g g g

※アレルギー食品には記号を表示しています

令和6年度最後の給食は、主菜と副菜のスープ、飲み物を選ぶセレクトです。
ドリンクは、リンゴジュース・オレンジジュース・ジョア(プレーン味)・ウーロン茶・
の4つの中から一つ選びます。

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前に手を きれいに洗えた	給食当番の身支度 をきちんとできた	食事のあいさつを 心を込めて言えた
食器を正しく並べ ることができた	お箸を正しく持ち、 上手に使うことが できた	よくかんで味わっ て食べることがで きた
地域の産物や食文 化を知ることがで きた	日本の伝統行事と 行事食について知 ることができた	バランスのよい食 事の組み合わせが わかった

3月給食だより



令和7年3月3日

杉並区立松ノ木小学校

校長 笠原 秀浩

栄養士 山崎 好子

1年間ありがとうございました！

まだ 寒さが残る日もありますが、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この一年で、どの学年の子どもたちも心身とも大きく成長し、一段とたくましくなったように感じます。低学年の皆さんは、おいしかったのでレシビください！と声をかけてくれます。給食を提供する私たちとしては、嬉しい言葉であり更に喜んでもらえる給食を作ろう！というエネルギーをもらっています。

今月は、「卒業祝い給食」や「セレクト給食」があります。楽しみにしてください。



給食から、どんなことを学びましたか？

日々の給食の時間に放送委員のお当番さんが、「今日の献立ニュース」を読んでくれています。ニュースには、料理の名前の由来・食材の説明・栄養のことなどを読んでいます。給食は「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」たくさんの思いを込めて作っています。この1年間で学べたことがあれば嬉しいです。

今月の行事食は、

- 3(月) 五節句のひとつ桃の節句、「ひな祭り」の行事食として「手巻きずし」を実施。
- 13(木) 6年生のお祝い給食で、お赤飯を炊きます。
- 14(金) ホワイトデーで「アップルケーキ」を焼きます。
- 21(金) セレクト給食を実施。



ひな祭りの色

ひな祭りには、ひし餅やひなあられを食べます。

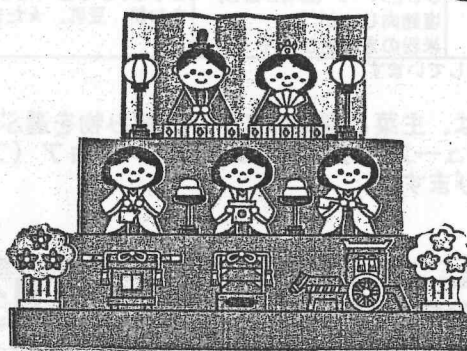
それらには、緑・白・ピンクの三色が使われています。

緑は春の大地の色。白は雪の色。ピンクは桃の花の色を表しています。

ひし餅には、長い冬が終わり、雪が解けて、大地から新芽が出てくる。

木には美しい桃の花が咲く様子を表現していると言われています。

食べる機会があれば、色の意味を思い出してみてください。



食べることは
生きること

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。

これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、選ったときは、ぜひ、給食の組み合わせを思い出してみてください。

健康で充実した中学校生活が送れるよう願っています。

