

3月 きゅうしよくだより



寒い日、暖かい日の気温差の激しい日が続いています。体調を崩しやすい季節です。しっかり食べ、体を動かし、ゆっくり休養して、元気に過ごしましょう。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子が伺えます。残りの日々を大切に、クラスの友達や先生と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。

3月のこんだてより

ひな祭り (3日)

女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「桃の節句」ともいいます。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやはまぐりの潮汁などをいただきます。当日の給食では自分で焼きのりに巻いて食べる、手巻き五目寿司と、ひし餅をイメージした三色のゼリーでお祝いをします。



すいとん (10日)

すいとんは、小麦粉と水を加え練った生地を小さくちぎって、汁で煮た料理です。戦中、戦後の苦難の中で食べられていました。松庵小では第二次世界大戦時に起きた東京大空襲の10日に食べます。当時は薄い出汁に少量の野菜と少ない粉で作った団子状のものが入った汁でした。給食のすいとんは、しっかりとった出汁と肉や野菜がたくさん入った汁ものです。



ぼたもち (18日)

春のお彼岸は春分の日を中日とした前後1週間をいいます。お彼岸にはお墓参りをし、ご先祖様を想い、亡くなった人々をしのびます。お彼岸のお供えものといえば「ぼたもち」ですね。給食室でも朝からあんこを手作りしてぼたもちを作ります。

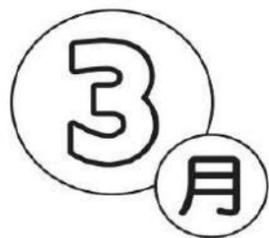


1年間の振り返りをしよう!



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。

<p>給食の前に手をきれいに洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか?</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使うことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか?</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を考えて食べることができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか?</p>



献立表



杉並区立松庵小学校

日 曜	献 立 名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質	
			体をつくるもと	エネルギーのもと	体の調子を整える		
2 月	麦ごはん 肉じゃがコロッセ むらくも汁 大根サラダ		牛乳,ぶた肉,たまご,かつお節,ちりめんじゃこ	米,麦,油,じゃがいも,しらたき,さとう,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,でんぷん,ごま	たまねぎ,にんじん,もやし,ながねぎ,こまつな,だいこん	651 kcal 25.2 g	
3 火	手巻きあなご五目寿司 ししゃもの磯辺揚げ のっぺい汁 ひなまつりゼリー		あなご,油揚げ,たまご,のり,牛乳,ししゃも,あおのり,とうふ,寒天,生クリーム	米,さとう,油,小麦粉,こんにゃく,里いも,でんぷん	しょうが,乾しいたけ,にんじん,かんぴょう,れんこん,さやえんどう,だいこん,ながねぎ,こまつな,いちご	645 kcal 25.2 g	
4 水	シメジ入りスパゲッティミートソース 何でも千切りサラダ フォカッチャ		ぶた肉,大豆,ピザチーズ,牛乳,ひじき	スパゲッティ,油,さとう,小麦粉,オリーブ油	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,しめじ,だいこん,キャベツ,きゅうり	631 kcal 27.1 g	
5 木	麦ごはん かわいのみそ焼き 野菜の煮物 糸寒天のごま酢あえ		牛乳,かわい,寒天,油揚げ	米,麦,さとう,油,じゃがいも,こんにゃく,ごま	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,きゅうり,もやし	618 kcal 22.6 g	
6 金	麻婆ライス チンゲン菜としめじのスープ さつまいものごまだんご		とうふ,ぶた肉,牛乳,とり肉,たまご	米,麦,油,ごま油,さとう,でんぷん,さつまいも,白玉粉,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,チンゲンサイ,しめじ	649 kcal 26.7 g	
9 月	麦ごはん 塩こうじハンバーグ キャベツのみそ汁 じゃこサラダ		牛乳,ぶた肉,わかめ,とうふ,ちりめんじゃこ	米,麦,パン粉,さとう,でんぷん,ごま,ごま油	にんじん,ながねぎ,だいこん,キャベツ,えのきたけ,こまつな,きゅうり	604 kcal 28.8 g	
	6年生卒業お祝い給食						
10 ★ 火	大根ごはん さめとじゃがいもの竜田揚げ すいとん汁 キャベツのゆかりあえ		油揚げ,牛乳,さめ,とり肉	米,麦,油,さとう,ごま,でんぷん,じゃがいも,こんにゃく,小麦粉	だいこん,こまつな,しょうが,にんじん,ながねぎ,キャベツ,きゅうり,ゆかり	622 kcal 27.5 g	
11 水	手作りウインナーロールパン ミネストローネ 小松菜サラダ いちご		ウインナーソーゼ,牛乳,ぶた肉,赤いんげん豆,大豆,粉チーズ	小麦粉,さとう,バター,油,じゃがいも,マカロニ	セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ホールトマト缶,グリーンピース,こまつな,ホールコーン缶,いちご	615 kcal 24.0 g	
12 木	キムチチャーハン シュウマイ 春雨スープ		牛乳,ぶた肉,とうふ	米,麦,油,ごま,でんぷん,ごま油,シュウマイの皮,はるさめ	にんじん,白菜キムチ,ピーマン,たまねぎ,しょうが,もやし,たけのこ,えのきたけ,ながねぎ,チンゲンサイ	609 kcal 24.6 g	
13 金	麦ごはん ほっけの韓国風だれ トックスープ 小松菜とひじきのナムル		牛乳,ほっけ,とり肉,たまご,ひじき	米,麦,でんぷん,油,ごま油,さとう,トック,ごま	しょうが,にんにく,にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな,もやし	582 kcal 25.2 g	
16 月	菜の花ごはん さばの西京焼き 吉野汁 シャキシャキあえ		たまご,牛乳,さば,油揚げ,かまぼこ,とり肉	米,麦,油,さとう,こんにゃく,でんぷん,うどん,玉ふ,ごま油	なばな,こまつな,しょうが,にんじん,ながねぎ,ほうれんそう,切干大根,もやし,きゅうり	580 kcal 29.2 g	
17 火	カレーライス カリカリ油揚げのサラダ 清見オレンジ		ぶた肉,牛乳,油揚げ	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉,さとう,りんごジャム,ごま油	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,ホールトマト缶,ブルーベリー,きゅうり,こまつな,キャベツ,清見オレンジ	639 kcal 21.6 g	
18 水	肉うどん ぼたもち 野菜のごまみそあえ いちご		ぶた肉,油揚げ,かまぼこ,牛乳,あずき	うどん,米,もち米,さとう,ごま	にんじん,乾しいたけ,たまねぎ,ながねぎ,こまつな,もやし,いちご	593 kcal 24.9 g	
19 木	セレクト給食		セレクトのみもの	ピザチーズ,ぶた肉,(牛乳),(ミルクコーヒー),(ジョア),ベーコン,ぶた肉,豆乳	米,麦,パスタ,油,さとう,米粉,(甘なっとう)	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,(アップルジュース),キャベツ,こまつな(いちごジャム)(まっちゃん)	704 kcal 21.3 g
	・ミートドリア又はチキンクリームドリア ヌードルスープ ・抹茶のカップケーキ又はいちごのカップケーキ						
23 月	赤飯 鶏肉の香味焼き 塩豚汁 キャベツとかぶの梅かつお和え 春色ゼリー		あずき,牛乳,とり肉,ぶた肉,かつお節,寒天,ゼラチン,生クリーム,プレーンヨーグルト	米,もち米,ごま,じゃがいも,さとう	しょうが,たまねぎ,りんご,にんにく,にんじん,だいこん,しめじ,ながねぎ,こまつな,キャベツ,かぶ,かぶの葉,うめぼし,いちご	614 kcal 26.7 g	

* 都合により献立を変更する場合があります。

* ★は「国内産食材の日」です。

* 栄養価は中学年のものです。