

3月 きゅうしょくだより

令和3年2月28日

練馬区立下石神井小学校



1年間、ありがとうございました

今年度も、感染対策のため、「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、料理から「食の楽しみ」を感じることはできたでしょうか。お友達とお話ができない食事は寂しいですが、そのぶん、よく噛んで味わって食べることができました。「今日の給食とってもおいしかったです!」「苦手だけど、〇〇が食べられたよ!」など、子供たちから掛けてもらう言葉で、給食室一同たくさんの元気をもらいました。

保護者の皆様、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



6年生の皆さんは、いよいよ卒業です。下石小の給食ともお別れですね。6年間で食べた給食の回数は、1000回以上です。いろいろな給食が登場しました。「食」という漢字は、「人を良くする」と書きます。これからは「食」を大切にして、心も身体も豊かに成長してください。

3月3日 ひな祭り



「ひな祭り」は、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする行事です。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリのお汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmくらいの丸形のあられが親しまれています。他にも、全国各地に様々なお菓子がありますので、一部をご紹介します。

地域色あふれる ひな祭りのお菓子



おこしもん
あいけん
(愛知県)



いがまんじゅう
あいけんにしみかわちき
(愛知県西三河地域)



ひちぎり
きょうとふ
(京都府)



おいり
とっとりけん
(鳥取県)



からすみ
ぎふけん
(岐阜県)



くじらもち
やまがたけん
(山形県)



きんかとう
金花糖
いしかわけんかなざわし
(石川県金沢市)



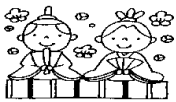
うずまきもち
かがわけん
(香川県)



3月

こんだてひょう



実施日 日 曜	牛乳	献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	★ひとくちメモ★
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	
1 火		ポークストロガノフ パセリライス じゃがいものハニーサラダ	豚肉 クリーム 飲用牛乳	米 ひまわり油 バター 薄力粉 じゃがいも はちみつ オリーブ油	パセリ にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト レモン キャベツ にんじん コーン	3月3日「ひなまつり」 五節句の一つで、「上巳の節句」や「桃の節句」ともよばれます。 ちらしずしと、桃を使ったゼリーを作ります。 
2 水		ビビンバ トックスープ	卵 豚肉 米みそ 飲用牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐	米 ひまわり油 さとう ごま 韓国もち(トック)	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ぜんまい だいこん 干しいたけ こまつな 緑豆もやし にんじん	
3 木		ひなまつりちらしずし ★とりのてりやき はなふじる ミルクゼリーももソース	えび 油揚げ 鶏肉 飲用牛乳 絹ごし豆腐 調理用牛乳 アガー	米 さとう 花麴	しょうが にんじん かんぴょう 干しいたけ れんこん さやえんどう ほうれんそう だいこん えのきたけ 根深ねぎ 黄桃缶	
4 金		こぎつねごはん ★まめじゃこ ★にくじゃが	鶏肉 油揚げ 豚肉 飲用牛乳 黄だいず ちりめんじゃこ	米 麦 ひまわり油 さとう でん粉 ごま しらたき じゃがいも	にんじん しょうが たまねぎ 干しいたけ さやいんげん	
7 月		★ねりマスパゲッティ コールスローサラダ ★アップルスイートポテトパイ	まぐろ缶詰 飲用牛乳 調理用牛乳	スパゲッティ オリーブ油 にんじん バター パイシート さつまいも	だいこん レモン キャベツ にんじん コーン たまねぎ りんご	リクエスト給食がたくさん登場します。 ★印はリクエスト給食です。惜しくもベストスリーにランクインできなかった献立も登場します。 ★給食リクエストベストスリー★ 主食 1位「カレーライス」 ダントツの1位は、やっぱりカレーライスでした。 2位「きなこあげパン」 揚げたてのパンに、春らしいうぐいすなごをまぶします。 3位「みそラーメン」 野菜たっぷりのみそラーメンは、2月の給食に登場しました。 主菜 1位「とりのからあげ」 にんにく、しょうがをきかせた唐揚げを作ります。 2位「ジャンボぎょうざ」 直径13cmの皮に包む大きな大きなぎょうざです。 3位「とりのてりやき」 給食室の大きなオーブンでカリッとジューシーに仕上げます。 副菜・その他 1位「サイダーポンチ」 フルーツポンチにシュワシュワのサイダーを入れます。 2位「冷凍みかん」 夏には冷凍みかんがよく登場しました。3月の献立ではデザートに果物が登場します。 3位「スイートポテト」 6年3組からの世界の料理のリクエスト「アップルパイ」に、スイートポテトをかけ合わせ、「アップルスイートポテトパイ」を作ります。 「おたのしみこんだて」 は、どんな料理が登場するのでしょうか。材料から当ててみよう!!
8 火		あつあげとぶたにくのみそいためどん こんにゃくサラダ	豚肉 生揚げ 米みそ 飲用牛乳 まぐろ缶詰	米 ひまわり油 さとう でん粉 ごま サラダこんにゃく	にんにく しょうが たけのこ にんじん 青ピーマン キャベツ きゅうり 干しいたけ 根深ねぎ	
9 水		キムチチャーハン ★とりのからあげ ちんげんさいスープ	豚肉 卵 飲用牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐	米 麦 ひまわり油 でん粉	根深ねぎ しょうが にんにく はくさい たけのこ チンゲンサイ にんじん	
10 木		★にくじるうどん もちいなり なのはなのからしあえ	豚肉 油揚げ ちらしかまぼこ 飲用牛乳	冷凍うどん 白玉団子 さとう	たまねぎ にんじん 干しいたけ 根深ねぎ 和種なばな ほうれんそう キャベツ 緑豆もやし	
11 金		ウィンナーライス フィッシュカツ ★ABCパスタスープ	ウィンナー 飲用牛乳 ホキ 卵 ベーコン レンズまめ	米 ひまわり油 パン粉 ABCマカロニ	トマト たまねぎ キャベツ 青ピーマン にんじん	
14 月		★うぐいすきなこあげパン ワンタンスープ きりぼしだいこんのちゅうかあえ	きな粉 飲用牛乳 豚肉 まぐろ缶詰	ミルクパン さとう ワンタンの皮 ひまわり油 ごま	しょうが 根深ねぎ はくさい 緑豆もやし にら にんじん きくらげ きゅうり 切干しだいこん	
15 火		★カレーライス フレンチサラダ	豚肉 白いんげん豆 飲用牛乳	米 ひまわり油 じゃがいも はちみつ バター 薄力粉 さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	
16 水		わかめごはん ★ジャンボぎょうざ はるさめスープ	炊き込みわかめ 飲用牛乳 豚肉 鶏肉	米 ぎょうざの皮 でん粉 ひまわり油 緑豆はるさめ	しょうが にんにく キャベツ 干しいたけ にら 緑豆もやし にんじん はくさい	
17 木		おやこどん こまつなとツナのあえもの	鶏肉 卵 飲用牛乳 まぐろ缶詰	米 麦 さとう でん粉	たまねぎ 根深ねぎ 糸みつば こまつな 緑豆もやし	
18 金		ごはん にんじんふりかけ いかのねぎだれ とんじる	飲用牛乳 豚肉 しらす干し いか 絹ごし豆腐 米みそ	米 ひまわり油 ごま油 でん粉 じゃがいも こんにゃく さとう	こまつな にんじん しょうが にんにく 根深ねぎ たまねぎ ごぼう だいこん	
22 火		はるのかおりごはん さわらごみそやき けんちんじる	鶏肉 飲用牛乳 さわら 米みそ 絹ごし豆腐 油揚げ	米 ごま さとう ひまわり油 こんにゃく	せり しょうが にんじん だいこん ごぼう 根深ねぎ	
23 水		＼おたのしみこんだて／ せ〇は〇 え〇フ〇イ ジョ〇 お〇わ〇じ〇 ★サ〇ダー〇ン〇	ささげ ジョア えび 鶏肉 絹ごし豆腐 祝なると	米 もち米 さとう ごま 米粉 パン粉 ひまわり油 サイダー	にんじん えのきたけ たけのこ 根深ねぎ ほうれんそう みかん缶 バインアップル缶 桃缶 りんご缶	「おたのしみこんだて」は、どんな料理が登場するのでしょうか。材料から当ててみよう!!

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数16回

※ 日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

※ 学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	613	16.2	29.7	2.3	318	91	2.2	189	0.27	0.42	15	5.3