



令和6年2月29日
中野区立令和小学校
校長 松井 敏
栄養士 高橋 遥香

これから日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間をふり返り、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか？ よかったところはそのまま継続し、もう一歩だったところは気をつけながら今年度最後の給食をよく味わって食べましょう。

こんげつ きゅうしょく 今月の給食について



3月の給食では、さわら、菜の花、新キャベツ、りんご、清見オレンジ、いちごなどの春が旬の野菜や果物、魚などの食材を取り入れています。

◎1日(金)：ひなまつり献立とリクエスト給食の日です。ひなまつり献立では、えびやたまご、にんじんやいんげん、のりなどのさまざまな具材を使用した「ちらし寿司」を提供します。また、リクエスト給食デザート部門1位の「サイダーゼリー」も提供します。

◎8日(金)：丈夫な歯を作るために必要なかみ応えのある食材を使用したカミカミ献立の日です。「発芽玄米ごはん」や「わかさぎの二色揚げ」を提供しています。よくかんで食べましょう。

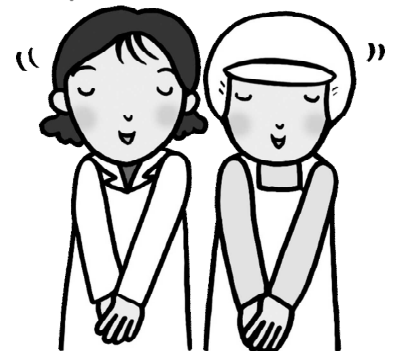
◎15日(水)：リクエスト給食最終日は3年生から6年生の主食部門1位の「きなこあげパン」を提供します。サッと揚げたねじりパンに、きなこや砂糖をまぶして作ります。

◎21日(木)：みなさんの卒業や進級をお祝いする卒業・進級お祝い献立の日です。おめでたい日に食べる「赤飯」や「お祝いすまし汁」にみなさんの大好きな「とり肉のからあげ」や「いちご」を提供します。楽しみにしてください。

きゅうしょくしつ 給食室から(保護者の方へ)

今年度の給食は3月21日(木)で終了します。給食室では、食品や調理過程の安全には細心の注意を払い、子どもたちに喜ばれるおいしい給食を毎日提供できるよう努めてきました。子どもたちからの「ごちそうさま」「おいしかったです」という声や、教室から空っぽになって戻ってくる食缶を見る喜びがスタッフの大きな励みになっています。今年度も給食を通してたくさんのうれしい笑顔を見ることができました。来年度も給食室一同、頑張っていきます。ご理解とご協力、誠にありがとうございました。

ありがとうございました





3月献立表



日	食育・行事	曜日	献立名		食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
			主食	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの			
1	ひなまつり こんだて リクエスト きゅうしよく	金	ちらしずし	○ さわらのさいきょうやき なのはなのからしじょうゆかけ すましじる サイダーゼリー	卵 海老 のり 牛乳 鯖 味噌 だし削り節 豆腐 わかめ てんくさ	米 砂糖 油 麩 サイダー	椎茸 かんぴょう 人参 さやえんどう 生姜 菜花 小松菜 えのきだけ ねぎ みつば パインアップル(缶詰) みかん(缶詰)	601	19.5	24.3
4		月	キムチチャーハン	○ いかのしょうがやき ちゅうかサラダ ワンタンスープ りんご	豚肉 牛乳 いか 鶏肉	米 油 ごま油 砂糖 ごま ワンタンの皮	玉ねぎ キムチ(アレルギーフリー) 生姜 切り干し大根 人参 きゅうり にんにく 葱 小松菜 りんご	578	20.5	25.2
5		火	ごはん	○ なまあげとえびのいために だいこんサラダ びりからこんにゃく	牛乳 生揚げ 海老	米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく	にんじん 椎茸 たけのこ キャベツ 冷凍いんげん 大根 水菜 玉ねぎ	602	15.9	26.9
6		水	ハニートースト	○ ホワイトシチュー ゆでやさしい きよみオレンジ	牛乳 豚肉 生クリーム	食パン マーガリン(乳不使用) はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ パセリ もやし キャベツ きゅうり りんご 清見オレンジ	577	15.3	36.2
7		木	ごはん	○ だいすいりハンバーグ さんしょくソテー やさしいスープ	牛乳 大豆 豚挽き肉 ベーコン	米 パン粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 コーン缶 小松菜 セロリ もやし	613	16.2	28.8
8	カミカミ こんだて	金	はつがげんまいごはん	○ わかさぎのにしょくあげ いそびだし こんにゃく	牛乳 わかさぎ 青のり だし削り節 豆腐 味噌	米 てん粉 小麦粉 油 じゃがいも	もやし 人参 小松菜 チンゲンサイ 大根 ごぼう ねぎ	570	16.1	26.2
11		月	スパゲッティポロネーゼ	○ じゃこいりカラフルサラダ カントリープレット	豚挽き肉 牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 セロリー トマトピューレー パセリ キャベツ きゅうり ピーマン レーズン	610	15.0	22.4
12		火	ごはん	○ さかなのなだねむし やさしいおふうみ とうふじる	牛乳 ホキ 卵 だし削り節 豆腐 油揚げ	米 大麦 油 マヨネーズ(卵不使用)	生姜 しめじ パセリ キャベツ きゅうり 人参 ねぎ 小松菜	605	19.2	36.0
13		水	あおじそごはん	○ あつやきたまご はくさいのおひたし みそじる	牛乳 鶏肉 卵 かつお節 だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 油 砂糖 じゃがいも	しそ 玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース(冷凍) 白菜 小松菜 大根 ねぎ	583	17.4	29.5
14		木	ごはん	○ すぶた もやしとにらのナムル ちゅうかスープ	牛乳 豚肉 豆腐	米 てん粉 油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 葱 椎茸 ピーマン もやし にら きくらげ チンゲンサイ	586	17.1	27.2
15	リクエスト きゅうしよく	金	きなこあげパン	○ じゃがいものオランダふう はなやさいのピクルス デコボン	きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉	ミルクパン 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 冷凍いんげん カリフラワー ブロッコリー デコボン	611	14.3	31.4
18		月	ごはん	○ さかなのこうみやき ひじきのにもの みそじる	牛乳 さば ひじき さつま揚げ だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌 だし煮干	米 砂糖 油 糸こんにゃく じゃがいも	生姜 ねぎ 人参 さやえんどう 小松菜	612	18.3	31.9
19		火	わかめうどん	○ ツナいりゆでやさしい やきおにぎり	だし削り節 鶏肉 油揚げ わかめ 牛乳 まぐろ(油漬) 味噌	うどん 油 砂糖 米 大麦 ごま油	人参 葱 椎茸 小松菜 キャベツ きゅうり にんにく	642	15.4	27.9
21	そつぎょう しんきゅう おいわい こんだて	木	せきはん	○ とりにくのからあげ こまつなとコーンのおひたし おいわいすましじる いちご	大納言小豆 牛乳 鶏肉 だし削り節 蒸しかまぼこ なると	米 もち米 てん粉 油	生姜 小松菜 コーン缶 たけのこ しめじ ねぎ みつば いちご	604	16.2	29.4

☆給食は食材納入の都合上、変更になることがありますので御承知ください。
☆はじめて食べる食材は、一度ご家庭で食べてから給食で食べるようにしてください。突発的なアレルギー症状を防ぐことができます。
☆食物アレルギーのある方は、別途配布のおたよりと併せてご確認ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	600	17	28.9	356	95	2.4	3	243	0.38	0.52	33	2.3	6.3



4月1週目予定献立表



日	行事・食育	曜日	献立名		食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
			主食	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの			
10		水	さくらトースト	○ はるキャベツとぶたにくのスープに ベーコンポテト きよみオレンジ	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	食パン マーガリン(乳不使用) いちごジャム 砂糖 油 はるさめ じゃがいも	桜の花塩漬 玉ねぎ 椎茸 人参 葱 キャベツ 清見オレンジ	556	16.3	35.8
11		木	はつがげんまいごはん	○ いかのザンギ かぶのさんしょくづけ とんじる	牛乳 いか かつお節 だし煮干 豚肉 豆腐 味噌	米 てん粉 油 こんにゃく じゃがいも	生姜 にんにく かぶ 人参 かぶ(葉) ごぼう 大根 ねぎ	587	17.4	27.3
12		金	カレーライス	○ チーズいりイタリアンサラダ いちご	豚肉 牛乳 チーズ	米 大麦 油 じゃがいも 小麦粉	とうがらし にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご セロリー トマト缶 キャベツ きゅうり ピーマン いちご	633	13.6	29.9