





# 令和5年度 3月分献立表



令和6年2月29日  
板橋区立大谷口小学校  
校長 高野 剛一

日	曜日	こ ん だ て	主なざいりょう名			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	備考
			熱や力になる (黄)	体のもとを作る (赤)	体の調子を整える (緑)		
1	金	ひな祭りの行事食 春のちらし寿司 さわらの西京みそ焼き かきたま汁	米 麦 砂糖 ごま 澱粉	牛乳 油揚げ さわら 味噌 鶏肉 豆腐 鶏卵	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ ふき 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ 青菜	652 29.9	 3日 ひな祭り (桃の節句、上巳の節句)
4	月	☆五目かけうどん じゃがいものチーズ焼き みかん	うどん 油 じゃがいも ソフトマーガリン	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ ピザチーズ	にんじん 青菜 干しいたけ 長ねぎ 白菜 みかん	589 25.1	
5	火	とれたて村給食：きくらげ 麦ごはん 長崎県産きくらげ入り 四川豆腐 野菜のごま酢あえ	米 押し麦 澱粉 ごま油 すりごま	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	しょうが にんじん たけのこ きくらげ 干しいたけ いら 長ねぎ キャベツ 青菜 もやし	623 27.4	今年度最後の とれたて村給食 です。味わって 食べましょう。 6日 啓蟄 二十四節気の1つ。
6	水	菜の花ごはん 鮭の風味焼き 呉汁	米 麦 きび 砂糖 ごま	牛乳 鮭 豆腐 大豆 味噌	菜の花 青菜 しょうが 長ねぎ ごぼう こんにゃく 大根 にんじん	619 30.7	菜の花は、花の つぼみを食べる 早春の 野菜です。
7	木	☆きな粉揚げパン さっぱりポトフ かんきつ	パン 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 きな粉 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ かんきつ	595 22.0	
8	金	鉄強化献立 変わり親子丼 ☆アーモンドサラダ	米 麦 砂糖 澱粉 油 アーモンド細切り	牛乳 鶏肉 高野豆腐 鶏卵	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり もやし 粒コーン	632 26.8	短冊に切った高野 豆腐が入った親子 丼です。
11	月	茎わかめ入りわかめごはん ししゃもの南蛮焼き 豚肉とじゃがいものみそ煮	米 麦 砂糖 じゃがいも	牛乳 茎わかめ 炊き込みわかめ ししゃも 豚肉 味噌	長ねぎ 玉ねぎ ごぼう こんにゃく にんじん たけのこ さやいんげん	639 28.7	
12	火	☆二種フランス ☆ABCマカロニスープ フルーツヨーグルトかけ	パン 砂糖 ソフトマーガリン じゃがいも ABCマカロニ	牛乳 豚肉 ベーコン プレーンヨーグルト	しょうが 玉ねぎ にんじん かぶ ポイルトマト 黄桃 パイン みかん	588 21.5	二種フランスは、 カーリックとシナモンに しました。
13	水	ごはん エコふりかけ 切干大根の卵焼き のっぺい汁	米 麦 ごま じゃがいも 里芋 澱粉	牛乳 だし昆布 豚肉 鶏卵 油揚げ	切り干し大根 さやいんげん 長ねぎ 大根 ごぼう にんじん 青菜	636 26.8	エコを意識して、 だしをとるのに 使ったかつお節や 昆布をふりかけに していただきます。
14	木	ひじきごはん ぶりの照り焼き みそ汁	米 麦 砂糖	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ ぶり 豆腐 わかめ 味噌	にんじん 大根 白菜 長ねぎ 青菜	593 27.8	
15	金	ちゃんぽん ☆大豆とポテトのカリカリ揚げ かんきつ	蒸し中華めん ごま油 ごま 油 澱粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 いか えび かまぼこ 大豆	しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ もやし 長ねぎ 青菜 かんきつ	595 29.1	6年生からの リクエストで1位に なった、通称「カリ カリポテト」です。

18日～19日は裏面をご覧ください。

日曜日	こんだて	主なざいりょう名			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	備考
		熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える		
18月	☆カレーライス 海藻サラダ いちご	 米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 ソフトマーガリン ごま 砂糖	牛乳 豚肉 豆乳 海藻ミックス	玉ねぎ にんじん りんご キャベツ 粒コーン いちご	645 19.8	
19火	卒業祝いの行事食 赤飯 ☆とりの唐揚げ のりええ お祝いすまし汁	 米 もち米 澱粉 油 砂糖	牛乳 ささげ 鶏肉 佃煮用のり 祝なると	しょうが えのきたけ にんじん キャベツ 青菜 大根 白菜 長ねぎ	632 25.7	卒業式まであと わずか。今年度 最後の給食は、 お祝いの気持ちを 込めた献立です。

学校行事等の関係で献立を変更することがあります。主な材料は、1g以上使用するものを記載しています。  
 今月の平均栄養価 エネルギー 618Kcal たんぱく質 26.3g 脂質 20.1g カルシウム 352mg



給食指導 1年間の給食を見直そう  
 栄養指導 自分の食生活を見直そう



### ● 3月3日は「ひな祭り」



3月3日(日)はひな祭りです。「桃の節句」「上巳の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。

給食では3月1日(金)に、「春のちらし寿司」でお祝いします。

### ☆ 卒業前の6年生のリクエスト給食

3月の卒業を前に、6年生に「卒業前に食べたい大谷口小の給食」というリクエスト給食のアンケートをとりました。リクエストで出たもの全てとはいきませんでしたが、今月の給食にできるだけたくさん取り入れてみました。献立名の前に「☆」がついているものが、リクエストしてくれた献立です。お楽しみに！

ちなみに上位3位までにランクインした献立は…  
 (せれ給食などの特別な献立については除外しています)

- 第1位…大豆とポテトのかりかり揚げ、キムチチャーハン
- 第2位…揚げパン、きな粉揚げパン
- 第3位…カレーライス
- 4位以下は、二種フランス、ブラックカレーライス、鶏の唐揚げ、  
ワタンスープ、ABCマカロニスープ、アーモンドサラダ

でした。  
 などがありました。

### ● 1年間の食生活を振り返ろう

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも、次の項目をチェックして、足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。



- ①毎日、朝ごはんを食べましたか？
- ②一日3食、きちんと食べましたか？
- ③好き嫌い、食べず嫌いは減りましたか？

- ④おやつなどを買うとき、きちんと表示を見ましたか？
- ⑤おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- ⑥食事をする前に手洗いをしましたか？



- ⑦食事はよくかんで食べましたか？
- ⑧「ながら食べ」をしませんでしたか？
- ⑨食事のマナーを守って食べることができましたか？



- ⑩感謝して食べることができましたか？
- ⑪食事の準備や後片づけがしっかりできましたか？
- ⑫家族や友達と楽しく食べられましたか？

