



3月こんだてひょう



町田市立金井小学校

	こんだて	主な食材と働き						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	一口メモ
		血・肉・骨をつくる		熱や力になる		体の調子を整える			
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミン		
2月	牛乳 ホイコーロー丼 春雨スープ 町田産花ゆずゼリー	ぶた肉	牛乳 わかめ	精白米 砂糖 片栗粉 じゃがいもは るさめ	米油	ピーマン にんじん	にんにく 玉ねぎ しいたけ キャベツ ゆずゼリー	525 kcal 19.2 g 12.7 g 1.9 g	3日 「ひな祭り給食(ちらしずし)」 3月3日は「ひな祭り」。「ひな祭り」は、女の子の成長を祝う年中行事で、「桃の節句」とも言われています。元々は、貴族の子どもの間で行われていた紙や布で作られた小さな人形で遊ぶ「ひな遊び」と、中国から伝わった「上巳のおはらい(自分が身代わりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習)」が結びついたものです。給食では、ひな祭りの定番として親しまれている「ちらし寿司」を提供します。「寿(ことぶき)を司(つかさど)る」と書く寿司は、祝いの席に振る舞われてきました。中でも「ちらし寿司」は、華やかな見た目と豊富な具材で、大正時代以降、女の子の健やかな成長を願う桃の節句で食べられてきました。  18日 「長野県の料理(山賊焼き)」 「山賊焼き」は、山賊が「ものを取り上げる」人たちということから「鶏を揚げる」料理でこの名前が付いたとされています。「山賊焼き」は、一枚の大きな肉をにんにくやしょうがの効いたタレで味付けされています。また、唐揚げとの違いとして、唐揚げは油で揚げるのに対し、山賊焼きは揚げ焼きとする調理法の違いがあります。「山賊焼き」という料理は山口県にもあります。山口県の「山賊焼き」は、骨付きの鶏もも肉を特製のタレにつけて、炭火やオーブンで焼いた料理で、照り焼きやローストチキンに近いです。今回は6年生から「唐揚げが食べたい」とリクエストが多かったので、長野県の「山賊焼き」を提供します。 19日 「1月お誕生日給食(サイダーボンチ)」 毎月のお誕生日給食では、子どもたちに人気のメニューを取り入れていきます。その月に誕生日を迎える子どもたちには、給食委員会から、お誕生日カードをプレゼントします。  23日 「卒業・修了お祝い給食(赤飯・フリの照り焼き・祝なるとの若竹汁)」 6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。また、1年生、2年生、3年生、4年生、5年生のみなさんは、修了おめでとうございます。23日の給食が6年生のみなさんにとって、小学校最後、そして、全ての学年のみなさんにとって今の学年やクラスで最後の給食になります。6年生のみなさんの卒業を祝うとともに、みなさんの今後の活躍を願って、様々な思いを込めた献立にしました。 <赤飯> 日本ではお祝い事がある時に、よく食べられている「赤飯」。もち米を「小豆」や「さげ」という赤色の豆を煮た汁に浸してから作るため、赤い色のごはんができます。赤いものを食べると、悪いことを追い払う力がつくと、昔から伝えられてきました。みなさんに悪いことが起きず、これからもどんとんステップアップしていくことを祈っています。 <フリの照り焼き> 関東ではモジャコワカシワラサープリの順で大きくなっていくことに名前が変わっていき、出世魚と呼ばれるフリ。みなさんは4月になると、6年生は小学生から中学生に、1～5年生は2～6年生と呼ばれる学年名が変わります。みなさんの呼ばれる学年名が変わっていくのは、みなさんが大きく成長してきているから。これからもより大きく成長していってくれることを願っています。 <祝なるとの若竹汁> 「若竹汁」には早く真っすぐに成長する「たけのこ」と、「祝」という文字が書いてある「なると」を使います。みなさんの卒業や修了をお祝いすると同時に、みなさんがこれからも竹のように真っすぐに元気よく成長していってくれることを願っています。 
3月	牛乳 ちらしずし きびなごの唐揚げ キャベツと小松菜のごまみそ和え 白玉麩のすまし汁	油揚げ かつお節	牛乳 きびなご わかめ	精白米 砂糖 米粉 白玉麩	大豆油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな	しいたけ かんぴょう キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	484 kcal 20.1 g 15.1 g 2.6 g	
4月	牛乳 ビーンズドッグ フレンチサラダ 白菜のクリームシチュー	ぶた肉 白いんげん ベーコン	牛乳 チーズ 牛乳 生クリーム	コッペパン 小麦粉 砂糖	米油 バター	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし マッシュルーム はくさい	584 kcal 16.8 g 22.1 g 3.3 g	
5月	牛乳 わかめごはん お好み焼き風卵焼き もやしと小松菜の辛子和え 呉汁	ぶた肉 たまご 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	精白米 麦 砂糖	米油	トマト にんじん こまつな ほうれんそう	キャベツ ねぎ もやし	539 kcal 26.5 g 19.5 g 2.5 g	
6月	牛乳 麦ごはん ポテト入りナムル 韓国風肉じゃが 果物(でこぼん)	かつお節 ぶた肉	牛乳	精白米 麦 砂糖 じゃがいも しらたき	ごま 大豆油 ごま油	にんじん こまつな にら	もやし キャベツ にんにく 玉ねぎ デコボン	560 kcal 19.1 g 14.7 g 1.8 g	
9月	牛乳 親子丼 キャベツの塩昆布あえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	かつお節 とり肉 高野豆腐 たまご	牛乳 塩昆布	精白米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米油	にんじん さやいんげん	玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	540 kcal 26.4 g 17.7 g 2.6 g	
10月	牛乳 チキンライス ビーンズサラダ コーンポタージュ	とり肉 大豆 青大豆 ひよこめ	牛乳	精白米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	米油 バター	にんじん グリーンピース トマト パセリ	玉ねぎ とうもろこし きゅうり	614 kcal 21.6 g 25.4 g 3.0 g	
11月	牛乳 みそラーメン ジャンボ餃子の甘酢あんかけ 華風漬け	かつお節 ぶた肉	牛乳	ラーメン ぎょうざの皮 片栗粉 小麦粉 砂糖	米油 大豆油 ごま油	にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ とうもろこし ねぎ 大根 きゅうり	477 kcal 22.2 g 21.5 g 3.1 g	
12月	牛乳 麦ごはん 鱈のみそ焼き ひじきの煮物 けんちん汁	さむら 油揚げ かつお節 ぶた肉 豆腐	牛乳 ひじき	精白米 麦 砂糖 こんにゃく	米油	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	553 kcal 29.6 g 18.8 g 2.0 g	
13月	牛乳 きなこ揚げパン 元氣サラダ チキンビーンズ	きなこ かつお節 とり肉 大豆	牛乳 こんぶ	ショートニング グパン じゃがいも 砂糖 小麦粉	大豆油 米油 バター	にんじん トマト グリーンピース	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	611 kcal 24.8 g 28.9 g 2.7 g	
16月	牛乳 キムタクチャーハン パリパリサラダ わかめスープ	ぶた肉 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	精白米 砂糖 ワンタンの皮	米油 ごま油 大豆油	にんじん ピーマン	キムチ たくあん ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし もやし	497 kcal 18.6 g 18.5 g 2.9 g	
17月	牛乳 ゆかりごはん さけのみそマヨ焼き えのきと小松菜の和え物 吉野汁	さけ かつお節 とり肉 豆腐	牛乳	精白米 麦 じゃがいも あられい 片栗粉	エッグゲアマ ヨネーズ 米油	ゆかり こまつな にんじん	えのきたけ 大根 ねぎ	555 kcal 27.6 g 19.8 g 2.2 g	
18月	牛乳 麦ごはん 山賊焼き 即席漬け 豆腐とわかめのみそ汁	とり肉 かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	精白米 麦 砂糖 片栗粉	大豆油	にんじん	にんにく しょうが きゅうり キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ	570 kcal 15.8 g 15.7 g 1.9 g	
19月	牛乳 コーヒー牛乳 チキンカレーライス 手作り福神づけ サイダーボンチ	とり肉	コーヒー牛乳 チーズ こんぶ	精白米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 バター	にんじん トマト	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ きゅうり 大根 みかん もも りんご 洋ナシ	644 kcal 17.5 g 15.2 g 2.6 g	
23月	牛乳 赤飯 ぶりの照り焼き ほうれん草と白菜のおひたし 祝なるとの若竹汁	ささげ ぶり かつお節 豆腐 なると	牛乳 わかめ	精白米 もち米	ごま	ほうれんそう	しょうが はくさい たけのこ ねぎ	486 kcal 26.9 g 18.6 g 2.6 g	

☆学校行事や食材、天候等の都合により、献立を変更することがあります。