



令和7年度 3月献立予定表

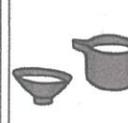
港区立御成門学園
御成門小学校
校長 阿部俊幸
栄養士 日吉恵美

日	献立		牛乳	血や肉になる食品 (赤)	エネルギーになる食品(黄)	からだ ちょうし どのの しょうひん 体の調子を整える食品 (緑)	ちょうみりょうとう 調味料等	I材料 - たんぱく質
	しめしよく 主食	おかず・デザート						
2月	ごはん	サバのみそ煮 モヤシの磯和え 豆腐とエノキのすまし汁		さばのみそ、り、豆腐	精白米、三温糖	しょうが、小松菜、人参、もやし えのき、長ねぎ	酒、醤油、だし昆布 だし削り節、塩	600 kcal 24.6 g
3月	ちらしずし	竹やぶとじゃが芋の炒め煮 ちらしかまぼこのすまし汁 アップルゼリー		かまぼこのり、さつま揚げ 寒天	精白米、三温糖、米油 じゃが芋、上白糖	人参、干しいたけ、かんぴょう れんこん、サヤエンドウ、ごぼう だけのこ、小松菜、長ねぎ りんごジュース、パイン缶	酒、だし昆布、酢、塩 だし削り節、みりん、醤油	590 kcal 18.1 g
4月	★揚げパン	ポークピザ ほうれん草のグリーンサラダ		豚肉、ベーコン、大豆、チーズ	ショートニングパン、揚げ油 上白糖、グラニュー糖 米油、じゃが芋	セロリ、人参、玉ねぎ、しょうが ほうれん草、キャベツ、きゅうり	赤ワイン、鶏がら、塩 こしょう、ベイリーフ、 トマトピューレ トマトケチャップ、酢 ウスターソース、パセリ	691 kcal 25.5 g
5月	ごはん	豚肉の生姜焼き ほうき菜のからし和え 白菜の辛子和え 吉野汁 しらゆい 不知火		豚肉、豆腐	精白米、米油、三温糖 でん粉、里芋	にんにく、しょうが、小松菜 人参、白菜、大根、長ねぎ、不知火	醤油、酒、みりん、からし だし昆布、だし削り節、塩	596 kcal 25.0 g
6月	金 三色丼	白菜のゴマ酢和え 豆腐とナメコのみそ汁		鶏卵、鶏肉、豆腐、みそ	精白米、米油、三温糖 ごま油、白ごま	しょうが、小松菜、人参 白菜、なめこ、長ねぎ	塩、酢、酒、醤油、だし削り節	628 kcal 26.2 g
9月	★ソース焼きそば	キャベツの和風サラダ 大塚学学		豚肉、青のり	米油、中華麺、ごま油 揚げ油、さつま芋、三温糖 黒ごま	玉ねぎ、人参、だけのこ、しめじ、 キャベツ、もやし、きゅうり	塩、こしょう ウスターソース 中濃ソース、酢 醤油、みりん	683 kcal 21.9 g
10月	ごはん	切りほしだいこんのたまご 切干大根入り卵焼き キャベツのみそドレサラダ じゃが芋と小松菜のみそ汁		鶏肉、鶏卵、みそ、油揚げ	精白米、米油、三温糖 ごま油、じゃが芋	長ねぎ、切干し大根、キャベツ、 きゅうり、人参、小松菜	酒、塩、醤油、酢、だし削り節	627 kcal 25.6 g
11月	ごはん	ハンバーグ コールスローサラダ 豆腐とワカメのみそ汁		豚肉、鶏卵、みそ 豆腐、わかめ	精白米、パン粉、米油	玉ねぎ、人参、キャベツ きゅうり、ホールコーン、長ねぎ	塩、こしょう、ナツメグ 中濃ソース トマトケチャップ 酢、だし削り節	648 kcal 27.1 g
12月	ワカメごはん	ヨーロップいわしの唐揚げ 小松菜のゴマ和え 昆布豆 根菜汁		わかめごはんの素 ヨーロップいわし、 大豆、昆布、みそ、豆腐	精白米、揚げ油、でん粉 三温糖、白ごま、じゃが芋 こんにゃく	小松菜、人参、白菜、ごぼう 大根、長ねぎ	塩、こしょう、醤油 りんご酢、だし削り節	580 kcal 23.5 g
13月	チキンライス	大根サラダ ジュリエンスープ グレーゼリー		鶏肉、ベーコン、寒天	精白米、バター、米油 じゃが芋、上白糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、 ホールコーン、ピーマン キャベツ、きゅうり、大根 しょうが、ぶどうジュース	塩、パプリカ、白ワイン、 こしょう、酢 トマトピューレ トマトケチャップ 鶏がら、ベイリーフ、パセリ	570 kcal 19.1 g
16月	ごはん	イカの松豆焼き モヤシと小松菜のナムル キムチ豚汁 河内晩柑		いか、豚肉、豆腐、みそ	精白米、米油、ごま油 じゃが芋、こんにゃく	しょうが、小松菜、人参、もやし 大根、ごぼう、長ねぎ キムチ、河内晩柑	醤油、酒、ラー油 だし削り節	586 kcal 33.3 g
17月	肉みそうどん	キャベツと油揚げの かりかりサラダ 白玉入りフルーツポンチ		豚肉、みそ、油揚げ	うどん、米油、三温糖 でん粉、ごま油、上白糖、白玉粉	にんにく、しょうが、人参 だけのこ、長ねぎ、干しいたけ キャベツ、きゅうり 黄桃缶、りんご缶、パイン缶	鶏がら、テンメンジャン トウバンジャン、酒 醤油、オイスターソース 酢、塩、ラー油 白ワイン、サイダー	695 kcal 25.0 g
18月	ごはん	★揚げギョウザ 春雨サラダ 豆腐の中華スープ		豚肉、豆腐	精白米、揚げ油、ぎょうざの皮 ごま油、緑豆春雨、米油	にんにく、しょうが、白菜、長ねぎ にら、人参、キャベツ、きゅうり 干しいたけ、だけのこ	塩、こしょう、醤油、酢 ラー油、鶏がら、酒	678 kcal 21.1 g
19月	米粉の カレーライス	キャベツサラダ みさきの満見		豚肉	精白米、米油、じゃが芋、米粉	にんにく、しょうが、セロリ 玉ねぎ、人参、キャベツ きゅうり、清見オレンジ	赤ワイン、鶏がら、カレー粉 塩、ベイリーフ トマトケチャップ、酢 ウスターソース、こしょう	654 kcal 20.5 g
23月	赤飯	★サケの塩焼き 筑前煮 豆腐と小松菜のすまし汁 ガリガリ君アイス		小豆、さけ、かまぼこ 鶏肉、豆腐	精白米、もち米、黒ごま、米油 こんにゃく、里芋、三温糖 カリガリ君アイス	ごぼう、人参、だけのこ、れんこん、 大根、干しいたけ、さやいんげん、 小松菜	塩、だし削り節、酒 醤油、だし昆布	590 kcal 29.0 g

今月の給食目標「マナーを守って楽しく食べよう」

ひな祭り、うんちくばなし

3月3日はひなまつりですね。ひなまつりによく食べられる行事食についてのお話です。

<p>ひしもち、ひなあられ</p>  <p>赤は橘の花の色で黄よけ、白は雪で清らかな、緑は大地を表し、健康を願うといわれます。また3色で春の到来を表すともいわれます。</p>	<p>ちらしずし</p>  <p>女の子のお嫁りにぴったりの華やかな料理です。縁起のよい食べ物をみんなに共に使うことで将来の健康と幸福を願います。</p>	<p>うしお汁</p>  <p>はまぐりの貝がらは、同じ貝としかびつたり合いません。そのことから「よいパートナーに恵まれて幸せになれますように」と願います。</p>	<p>しめしよく 白濁</p>  <p>「桃花酒」ともいれ、厄を払うとされます。お酒なので子どもは飲むことはできません。アルコール分の甘い甘酒などにしましょう。</p>
---	---	--	--



こんな食べ方 気をつけよう

- 食器をもたずに食べる
- ひじきついて食べる
- 足を組んで食べる

1年間ありがとうございました！

今年度の給食は3月23日(月)で終了します。本校の学校給食の取り組みにご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。新年度も給食室一同、力を合わせて安心・安全でおいしい給食を提供していきたく思います。

どうぞ、よろしくお願いたします。

来年度は4月7日(火)から予定しております。ランチオンマット、マスクの準備をお願いいたします。

