

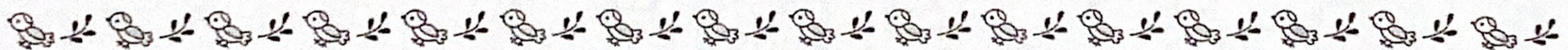


3月 献立表

令和6年度 世田谷区立喜多見小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質
3月	五目ちらしずし 	○	すましじる ももゼリー	こんぶ、あぶらあげ、たまご、けずり ぶし、きぬごしとうふ、はんぺん、か んてん、ゼラチン、ぎゅうにゅう	米、さとう、あぶら	ほししいだけ、にんじん、かんぴよ う、れんこん、えだまめ、たけのこ、こ まつな、りんごジュース、もも ジュース、もも、レモン	561 kcal 20.7 g
4火	ゆかりごはん	○	あじのなんばんあげ やさいのおかかあえ いそかポテト	まあじ、いとけずり、あおのり、ぎゅ うにゅう	米、でんぷん、しょうしんこ、あげあ ぶら、さとう、じゃがいも	ねぎ、はくさい、にんじん、こまつな	572 kcal 24.6 g
5水	ピザトースト	○	ポトフ えだまめサラダ	ベーコン、シュレッドチーズ、とり ガラ、ぶたにく、ウィンナー、ぎゅう にゅう	しょくばん、あぶら、じゃがいも、さ とう	にんにく、たまねぎ、マッシュルー ム、ピーマン、ホールトマト、セロ リー、にんじん、キャベツ、ほうれん そう、えだまめ、きゅうり、だいこん	491 kcal 23.4 g
6木	こぎつねごはん	○	ししゃものからあげ こじる	あぶらあげ、ししゃも、けずりぶし、 とりにく、だいす、ぎゅうにゅう	米、もち米、さとう、でんぷん、あげあ ぶら、さつまいも	にんじん、こまつな、だいこん	616 kcal 30.7 g
7金	みそラーメン	○	もやしのごまふうみ マーラーカオ	ぶたにく、とりガラ、けずりぶし、た まご、なまクリーム、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、こまあぶら、あぶら、 さとう、こま、さんおんとう、こむぎ こ	にんにく、しょうが、にんじん、はく さい、ホールコーン、ねぎ、こまつな、 もやし、にら	595 kcal 22.9 g
10月	ゆうきまいごはん	○	ぶりのてりやき やさいののりあえ みそしる	ぶり、きざみのり、けずりぶし、ぎゅ うにゅう	ゆうきまい、さとう、でんぷん、じゃ がいも	しょうが、もやし、にんじん、こまつ な、たまねぎ、えのきたけ	590 kcal 27.8 g
11火	あげパン (きなこ)	○	にくだんごいりはるさめスープ ツナサラダ	きな粉、とりガラ、とりひきにく、ツ ナ (レトルト)、ぎゅうにゅう	コッペパン、あげあぶら、さとう、で んぷん、はるさめ、こまあぶら、あぶ ら	しょうが、ねぎ、にんじん、ほししい だけ、はくさい、しょうが、こまつな、 きゅうり、だいこん、レモン	484 kcal 20.5 g
12水	わかめじゃこごはん	○	ジャンボぎょうざ しおナムル くだもの (みかん)	じゃこ、わかめ、ぶたにく、ぎゅう にゅう	米、こま、ぎょうざの皮、ぎょうざの 皮、でんぷん、こまあぶら、あげあぶ ら	キャベツ、ねぎ、にら、しょうが、にん じんにく、もやし、こまつな、にんじん、み かん	582 kcal 20.8 g
13木	チキンカレーライス	○	ぶくじんづけ かいそうサラダ	とりにく、とりガラ、こなチーズ、わ かめ、ぎゅうにゅう	米、あぶら、じゃがいも、バター、こむ ぎこ、さとう、こまあぶら、こま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にん じん、セロリー、りんご、ぶくじんづ け、きりほしだいこん、キャベツ、 ホールコーン	618 kcal 20.6 g
14金	わふうスパゲッティ	○	ほうれんそうと ウィンナーのスープ フレンチサラダ	ベーコン、ぶたにく、いか、きざみの り、とりガラ、ウィンナー、ぎゅう にゅう	スパゲッティ、オリーブオイル、あぶら、バ ター、さとう	にんにく、たまねぎ、しめじ、ピーマ ン、あかピーマン、なす、ねぎ、ほうれ んそう、キャベツ、きゅうり、にんじ ん、りんご	484 kcal 22.2 g
17月	はちみつレモントースト	○	シャケときのこの クリームシチュー コーンサラダ	とりガラ、しゃけ、ぎゅうにゅう、こ なチーズ、ぎゅうにゅう	しょくばん、しょくばん、しょくば ん、バター、はちみつ、あぶら、じゃが いも、バター、こむぎこ、さとう	レモン、たまねぎ、にんじん、しめじ、 ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン	541 kcal 21.6 g
18火	おせきはん 	○	とりにくのからあげ はくさいのゆずふうみ おいわいじる ぶどうジュース	ささげ、とりにく、しおこんぶ、けず りぶし、きぬごしとうふ、なると	もち米、米、こま、でんぷん、しょうし んこ、あげあぶら	しょうが、はくさい、にんじん、ゆず、 ねぎ、こまつな、ぶどうジュース	572 kcal 21.2 g

※学校行事、材料の都合により献立を変更することがありますので、御了承ください。



ひな祭りの色

1

ねえ、ひな祭りの食べものって、なんで白やピンク、緑色をしているの？

2

白は雪の色、ピンクは桜の花の色、緑は春の大地の色。

3

長い冬が終わって、雪がとけて、大地から新芽が出てくる。木には美しい根の花が咲く様子を表現しているのよ。

4

お前の成長と春のお祝いも一緒にしましょね。

昔の人は春を待ち望む気持ちがとても強かったのよ。

みんなの成長を祈るひな祭り。春を表す色にも注目してみましょう。

