

3月分学校給食献立表



世田谷区教育委員会
学校給食太子堂調理場
TEL (3410) 2754

日曜日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー	たんぱく質	備考	
			黄の食品 熱や力になる	赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子を整える	[kcal]	[g]		
2月	豚肉と昆布のごはん 小魚の甘辛揚げ みそ汁	○	米 麦 油 砂糖 でん粉 小麦粉	豚肉 大豆 刻み昆布 油揚げ 牛乳 きびなご 生揚げ わかめ みそ	ごぼう にんじん グリンピース はくさい	737	34.0	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> リクエスト献立 </div> <p>12日 わかめごはん (尾山台中) 鶏のから揚げ (尾山台中 駒沢中) 大根とじゃこのカリカリサラダ (奥沢中) 豚汁 (尾山台中)</p> <p>16日 クリームシチュー (奥沢中)</p> <p>17日 かきたま汁 (奥沢中)</p> <p style="text-align: center;">ひなまつり 献立</p> <p>3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「ひな祭り」です。給食では「そぼろ寿司」と桜の形のかまぼこを使った「すまし汁」を提供します。</p> <p>今月のくだもの デコポン </p> <p>ヘタの部分が出っ張った独特の形と、果汁をたっぷり含み、濃厚な甘みが特徴のみかんです。皮がむきやすく、袋ごとおいしく食べることが出来るのが人気のひとつです。</p>	
3火	そぼろ寿司 すまし汁 フルーツポンチ	○	米 油 砂糖 いりごま	鶏肉 えび 鶏卵 牛乳 かまぼこ 豆腐 わかめ	しょうが かんぴょう ごぼう にんじん えだまめ ねぎ フルーツ缶(黄桃 白桃 りんご 洋梨) パイン缶 なつみかん缶	747	28.8		
4水	パンブキンパン 魚のピザ焼き クリームポテト 卵とトマトのスープ	○	パンブキンパン 油 砂糖 じゃがいも バター でん粉	牛乳 メルルーサ ベーコン チーズ 生クリーム 鶏肉 鶏卵	たまねぎ ピーマン マッシュルーム ホールトマト	729	41.0		
5木	ひよこ豆のカレー ハムサラダ くだもの	○	米 麦 バター 油 小麦粉 砂糖	ベーコン 豚肉 ひよこ豆 牛乳 ロースハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン ホールコーン ホールトマト キャベツ きゅうり デコポン	812	28.5		
6金	ごはん 四川豆腐 春雨サラダ	○	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 はるさめ	牛乳 豚肉 えび みそ 豆腐 ロースハム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり	834	35.3		
9月	スパゲッティ地中海ソース ポテト入りフレンチサラダ くだもの	○	油 スパゲッティ 小麦粉 バター じゃがいも 砂糖	ベーコン 鶏肉 えび いか チーズ 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト キャベツ きゅうり ホールコーン デコポン	730	30.6		
10火	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き ごま和え けんちん汁 シナモントースト	○	米 麦 油 マヨネーズ 砂糖 ごま ごま油	牛乳 さけ みそ 鶏肉 豆腐	こまつな にんじん もやし こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	789	37.8		
11水	ピーンズシチュー コーンサラダ	○	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	牛乳 白いんげん豆 大豆 ベーコン 鶏肉	にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	758	27.0		
12木	わかめごはん 鶏のから揚げ 大根とじゃこのカリカリサラダ 豚汁	○	米 麦 油 でん粉 小麦粉 ごま油 砂糖 ごま	炊き込みわかめ 牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 豚肉 みそ	しょうが だいこん きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	912	34.0		
13金	高野豆腐のそぼろごはん いなか汁 お豆かりんとう	○	米 麦 油 砂糖 さつまいも でん粉 ごま	鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 牛乳 豆腐 みそ 大豆	しょうが にんじん グリンピース ごぼう だいこん こんにゃく しめじ ねぎ	766	30.5		
16月	ソフトフランスパン チーズ入りオムレツ クリームシチュー くだもの	○	ソフトフランスパン 油 じゃがいも 小麦粉 バター	牛乳 ベーコン 鶏卵 チーズ 鶏肉 生クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン クリームコーン グリンピース デコポン	831	38.0		
17火	ごはん 魚のごまだれかけ からし和え かきたま汁	○	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま	牛乳 さば みそ 油揚げ 鶏肉 豆腐 鶏卵 わかめ	しょうが もやし こまつな にんじん ねぎ	895	36.7		
18水	ハッシュドライス わかめサラダ	○	米 麦 バター 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ごま	豚肉 生クリーム 牛乳 わかめ	たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム キャベツ だいこん きゅうり	835	28.1		
23月	五目あんかけ焼きそば カルシウムピーンズ	○	蒸し中華めん 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま	豚肉 いか えび うずら卵 牛乳 凍り豆腐 ちりめんじゃこ 大豆	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ もやし チンゲンサイ	835	36.5		
24火	大掃除のため給食はありません								

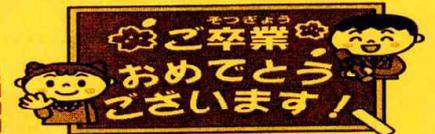
献立は、食材の都合で変更することがあります。また、学校行事により給食回数が異なることがあります。

今月の平均栄養価	エネルギー 798 kcal	たんぱく質 33.5 g
----------	----------------	--------------



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」などたくさんのお思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながらどんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。
この1年を振り返るとともに、残りの学校生活を
元気に過ごしましょう。



3月給食だより



ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

ひな祭りの食べ物



ひしもち



緑・白・桃（ピンク）の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

ひなあられ



もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

白酒



桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含むため、子ども向けには、米麴から作る甘酒などが用いられます。

ちらしずし



酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは、塩漬けにした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

はまぐりのうしお汁



はまぐりは、対になった貝殻でないと形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。

各地のひな菓子

