



平成30年 3月予定献立表

港区立港南小学校

1年間ありがとうございました!



こんげつ きゅうしよくむくひょう わんかん しょくせいかつ
今月の給食目標: 1年間の食生活をふりかえりましょう。

日	こんだてめい				牛乳	たん白 たん 質 g	あかのなかま 〔体を作るものになる〕	きいろのなかま 〔主にエネルギーになる〕	みどりのなかま 〔体の調子を整えるもの〕	ひとこと	
	曜日	主食	主菜	副菜							エネルギー kcal
1	木	ご飯	ジャンボ餃子	スタミナ納豆 ひじきスープ		641	22.9	牛乳、ひきわり納豆、 鶏ひき肉、豚ひき肉、ベー コン ひじき豆腐	米、ごま油、ぎょうざの皮	にんにく、しょうが、ねぎ、 キャベツ、にら、にんじん、 こまつな	納豆は血液をきれいにする 「ナットウキナーゼ」という 酵素が含まれています。 この酵素は病気の予 防をし、体を健康に保ち ます。
2	金	ちらし寿司 行事食		小松菜のいそあえ とび魚の つみれ汁 果物		562	22.1	牛乳、たまごのり、 とびうお、白みそ、豆腐	米、黒すりごま、小麦粉	にんじん、干し椎茸、 かんぴょう(乾)、れんこん、 さやえんどう、こまつな、 もやし、しょうが、だいこん、 ねぎ、オレンジ	ひな祭りは五節句の一つ です。桃の節句とも言い ます。春を無事に迎え、 これからも元気に過ごせ るように願う日です。
5	月	中華どん		青のりポテト ワカメスープ		607	23.7	牛乳、豚こま、イカ、エビ、 鶏ひき肉、豆腐、ワカメ、 あおのり	米、ごま油、オイスターソー ス、ごま(いり)、じゃがいも	しょうが、にんにく、玉葱、 にんじん、はくさい、干し椎茸、 黒きくらげ、たけのこ(水煮)、 グリーンピース(冷)、ねぎ、 えのきたけ	豚肉は疲れをとるのに役 立つビタミンBが豊富で す。疲れの元は「乳酸」と 言い、ビタミンBが乳酸を やわらけてくれます。
6	火	クロックムッシュ		糸かんでんのあえもの ミネストローネ スープ 果物		600	25.8	牛乳、調理用、ハム、 チーズ、たまご、ベーコン ワカメ、てんぐさ	食パン、バター、 小麦粉、洋からし(粉)、 ごま(いり)、ごま油	玉葱、にんにく、セロリー、 にんじん、トマト缶詰(ダイ ス)、きゅうり、ホールコーン (冷)、 もやし、ぼんかん	ハムは塩漬けにした肉を いぶして作ります。1頭の 豚から、ハムが約6本、 ベーコンのかたまりが2 本振れます。
7	水	クリームスパゲッティ		オニオンサラダ 白玉フルーツ ポンチ		717	26.1	牛乳、調理用、鶏こま、 エビ、豆腐	スパゲッティ、バター、 小麦粉、洋からし(粉)、 白玉粉	玉葱、にんじん、はくさい、 マッシュルーム(水煮)、 パセリ、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン(缶)、みかん 缶、パイン缶、黄桃缶	玉葱の球(食べる部分) は茎でも根でもありませ ん。玉葱は葉が重なり 合って大きくなった野菜 です。
8	木	ご飯 菜の花蒸し 季節の献立		カレービーフンいため ミソスープ		648	25.7	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、 たまご、ベーコン、豚肉、 白みそ	米、ビーフン、じゃがいも、 こんにやく、塩、バター	ねぎ、しょうが、ホールコーン (冷)、キャベツ、玉葱、にんじ ん、だいこん、グリーンコーン(缶)	菜の花蒸しは肉団子の 周りに多くのコーンを付 けて蒸します。菜の花の 形に似せた料理です。
9	金	とりごぼうピラフ		キッシュ 野菜スープ		602	23.6	牛乳、調理用、鶏肉、 ベーコン、たまご、生クリーム、 ピザチーズ	米、バター、	玉葱、にんじん、ごぼう、 グリーンピース(冷)、 マッシュルーム(水煮)、 ほうれんそう、キャベツ、 パセリ	キッシュとは、たまごク リームを使って作るフラ ンスの郷土料理です。 チーズも入っていますの で食べやすいです。
12	月	ご飯 とり肉の変わり やき		野菜のおかかあえ みそ汁		579	22.4	牛乳、鶏肉、こんぶ、 油揚げ、白みそ、赤みそ	米、ごま(いり)	にんにく、キャベツ、こまつな、 にんじん、はくさい、ねぎ、 しめじ	にんじんは緑黄色野菜 の中で、特に多くカロテ ンを含んでいます。このカ ロテンは体の免疫力を高 めるので、病気の予防に なります。
13	火	ゆかり ご飯 鮭のハーブやき		油あげのかりかり サラダ みそ汁		589	22.8	牛乳、鮭、油揚げ、ワカメ、 白みそ、赤みそ	米、白ごま(いり)	しそ、バジル(粉)、 レモン、はくさい、きゅうり、 にんじん、しょうが、 もやし、玉葱、えのきたけ、 ねぎ	きゅうりは江戸時代に なつてから食べられたそ うです。この頃のきゅうり は苦味も強く、黄色いうり という形から「きゅうり」と呼 ばれました。
14	水	けんちんうどん		キャロットサラダ キャンディ ポテト		552	17.2	牛乳、豚肉、ちくわ	うどん(ゆで)、さいとも、 こんにやく(白)、洋からし (粉)、さつまいも、水あめ、 バター	にんじん、だいこん、 ごぼう、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン(冷)	さいともは原産国は東南 アジアです。日本には、 奈良時代に中国から伝 わりました。
15	木	ホットドック		インゲン豆とたこの カレー煮 果物		616	25.3	牛乳、フランクフルト、鶏 肉、ベーコン、白いんげ ん豆、大豆、たこ	コッペパン、マーガリン、洋 からし(粉)、タバスコ、 じゃがいも、バター、 小麦粉	キャベツ、にんにく、玉葱、 にんじん、マッシュルーム(水 煮)、トマトピューレ、パセリ、 りんご	りんごに含まれる酸には ポリフェノールがあり、疲 労回復の効果がありま す。
16	金	しめじ ご飯 さばの 香味やき		だいこんと小松菜の ナムル みそ汁		577	24.0	牛乳、サバ、江戸甘みそ、 赤みそ、白みそ	米、白ごま(いり)、じゃがいも	しめじ、にんじん、しょうが、 にんにく、ねぎ、だいこん、 こまつな、玉葱、もやし	だいこんが作られたの は、1300年前からで す。江戸時代になり、呼 び名が「おおね」からだい こんに変わりました。
19	月	茶飯 どさんこおでん		三色おひたし 果物		617	21.8	牛乳、結びこんにゃく、ちくわ、 揚げボール、京がんと うずら卵(水煮缶詰)、 フランクフルト、ワカメ	米、白ごま(いり)、じゃがいも、 こんにやく、ちくわぶ、バ ター	にんじん、だいこん ホールコーン(冷)、こまつな、 キャベツ、オレンジ	うずらは、キジ科の鳥で す。にわとりのたまごより 味が濃く、鉄分やビタミン が多いのが特徴です。
20	火	赤飯 魚のこうじやき 行事食		春やさいの煮びたし 祝い汁 果物		569	28.6	牛乳、ささげ、まだい、 はんぺん、豆腐、鶏こま	もち米、米、黒ごま、米こうじ	キャベツ、アスパラガス、にん じん、こまつな、ねぎ、いちご	今日は、6年生の卒業前 の祝いの献立として、赤 飯にしました。残さず、マ ナーよく食べましょう。

ご卒業おめでとうございました

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。

